

今回のテーマ：食事編②

「夏バテ」⇒「秋バテ」解消する方法は...

今年の夏は猛烈な暑さが続き、体調を崩したり、不調をきたした方が多かったのではないのでしょうか...

初秋に入り、気候の変化が激しく、気温差が出てきている今「秋バテ」に注意しましょう！

「夏バテ」による胃腸の冷えを解消しましょう！

暑い夏、冷たい食べ物・冷たい飲み物をたくさん摂取していませんか？

冷えた胃腸を回復させることが「夏バテ」「秋バテ」を解消することに繋がります。

①秋が旬のものを食べよう

秋の味覚には疲労を解消させる栄養分が豊富なものが多いことをご存じですか？

例えば、「栗」には、身体を温め、ストレスの解消もしてくれるビタミンCや、疲労回復と血行促進に役立つビタミンB1が豊富！

「さつまいも」には、栗と同じビタミンCやB1に加え、腸を整えてくれる食物繊維も豊富！

②身体を温める食材を摂取しよう

夏バテ・秋バテの冷え対策には「身体を温める食材」を積極的に摂取していきましょう！

例えば、地中で育つ根菜類（人参や蓮根、生姜など）には身体を温める作用で良く知られていると思います。お味噌汁など具沢山で食べることもおすすめです。

③ぬるめの温度でじっくり身体を温めよう

38～39度くらいのややぬるめのお湯に浸かることで血流が改善されやすくなります。

*聞き馴染みのない「秋バテ」！

夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、冷たいものの摂取により胃腸は弱っています。

弱った胃腸を回復させなければ、良質な睡眠や入浴、運動で血流や代謝を良くしても、回復はしません。

旬のものを食べ、元気に秋を過ごしましょう！