



夏の疲れについて

(財) 鳥取県保健事業団

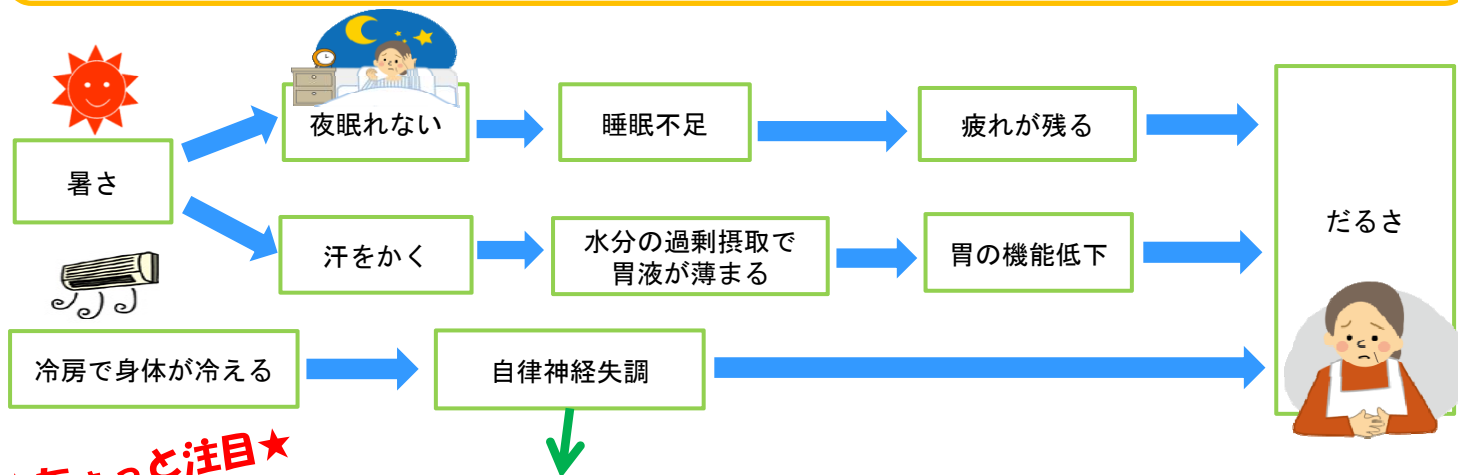
鳥取市富安二丁目9番4 Tel 0857-23-4841

まだ暑い日もありますが、8月も終わり、これから秋へと季節が変化していきます。体がだるい、慢性的な疲れ、胃の調子が悪いなど、体の不調を感じることはありませんか。その症状は、夏の疲れによるものかもしれません。

快適な秋を過ごすために、夏の疲れを溜めたままにしないようにしましょう。

夏バテならぬ秋バテ！？

秋バテとは、夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物やアイスクリームなどをたくさん摂取して体が冷えることが原因で起こる秋の疲れのことです。夏から秋に変わり、急に涼しくなる初秋に疲れや不調が出てしまうのです。



★ちょっと注目★

自律神経が乱れると、内臓機能が低下して、食欲不振に…。夏の間の生活習慣をチェックしてみましょう！

- 清涼飲料水、ビールなどの水分を多く摂った。
- 食事の量が減った。
- そうめん、冷やし中華などのあっさりとした麺類が食事の中心となった。
- かき氷、シャーベットなどの冷たいお菓子を食することが多かった。
- 野菜料理はサラダ程度であった。



3つ以上当てはまる人は、夏の疲れが出やすいかもしれません。裏面で『元気に秋を過ごすポイント』をご紹介しますので、参考にしてみてください。

秋バテの原因は？



秋バテを引き起こす主な原因には、次のようなものがあります。

①気温の劇的な変化

夏から秋の変わり目は、日中は半袖で過ごせるほど気温が高く、夜は長袖のパジャマと厚めの布団が必要になるくらい冷える日もあります。また、日中の気温も日によって異なり、その気温差に体に対応しきれないことで体調を崩してしまいます。

②秋の長雨と台風

初秋には雨の日が多く、さらに台風の襲来によって気圧も乱れやすくなります。そのため、頭痛、めまいなど、様々な体調不良を誘発しやすくなります。

③夏の生活習慣が抜けきらない

特に初秋は夏気分が抜けきれず、肌寒い日でも冷えたビールや飲み物を飲む、夜も薄着のまま歩く、入浴をシャワーだけで済ませる…など、夏と同じような生活習慣を続けてしまうと、疲れが出やすくなってしまいます。

元気に秋を過ごすポイント

その1 食事

夏は、「暑い」「食欲がない」といった理由で食事を抜いてしまったり、冷たい簡単なもので済ませてしまいがちです。その反面、お祭りやビアガーデンで飲み過ぎたり食べ過ぎてしまうなど、知らないうちに胃に負担がかかっています。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃の働きを整えるためにも、次のようなことに気をつけてみてください。

- 食事の基本は、「1日3食」「規則正しく」「バランス良く」。
- 冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりする。

ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

- どうしても食欲のないときは、量より質。少量でも栄養バランスの良い食事をとる。

その2 入浴

一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするために、**37℃～39℃のお湯での入浴（半身浴）**がおすすめです。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

その3 冷房

まだ冷房の出番がある日がありますが、自分の体調に合わせて温度調節できる服装（カーディガンなど羽織物）、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。**特にお腹まわりや下半身の保温**は大切です。

その4 運動

冷房の効いた室内にいたことが多かったり、気候が涼しくなると、汗をかきにくくなります。その結果、血行が悪くなり、体内に疲労物質が溜まって疲れやすくなります。朝夕の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をして、適度に汗をかくことがお勧めです。

その5 睡眠

初秋は季節の変わり目で自律神経が乱れやすく、よく眠れなかったり寝つきが悪いという方もいるのではないのでしょうか。リラックスして眠りにつきやすくするため、朝の散歩やウォーキングで太陽の光を浴びたり、夜はゆっくりお風呂に入るようにしましょう。



栄養コーナー 食物繊維もうま味も豊富！きのこパワーを活用しよう！

食物繊維が豊富！

さつまいもに匹敵するほど豊富に含まれています。
食物繊維は血中コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する働きがあるとされています。また、便秘予防にも効果的★

うま味たっぷり！！

うま味成分を多く含んでいるので、薄味でもおいしく食べられます！
昆布のだしと合わせるとうま味の相乗効果でおいしさがアップします。

減量中の人の強い味方！

エネルギー量が低く、また空腹感を抑えてくれるため、減量中の人は積極的に食べてみてください。

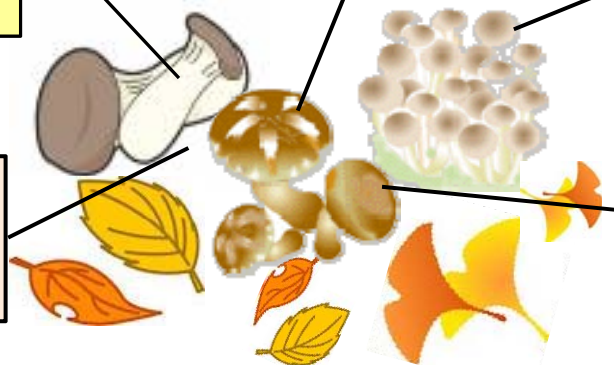
がんを予防!?

β-グルカゴンの働き

きのこに含まれており、免疫力を高め、がん抑制の効果があると大注目の成分です。

保存方法の工夫でうま味もアップ！

きのこは干したり冷凍することで、うま味成分が増加することがわかっています。
戻し汁には、そのうま味成分が一緒に溶けだしているの、捨てずに使ってください。



これからの季節、美味しくなるきのこには、体に嬉しい成分がたくさん含まれています。食物繊維も豊富ですので、ふだん野菜を食べる機会が少ない人も、ぜひ利用してみてください。

★おいしさを逃さず食べるためのワンポイントアドバイス★

きのこは水で洗うと食感やうま味が損なわれてしまいます。市販のきのこには汚れがあまり付いていないので、キッチンペーパーなどで拭く程度にしておきましょう。山から採ってきたものは、かたく絞った布巾で軽く拭くとよいでしょう。