



9月に入り秋がだんだんと近づいています。夏の疲れがたまっていたり、秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化で、自律神経が乱れがちになり秋バテへとつながる可能性があります。今回は秋バテについてのお話です。

秋バテの主な症状

体がだるい
疲れやすい
無気力

食欲がない
胸やけ
胃もたれ

肩こり
頭痛

眠れない
(寝不足)
イライラ

秋バテの原因

- 自律神経の乱れによるストレス
- 冷えて血のめぐりが悪くなる



内臓の機能をマヒさせてしまう



予防と対策

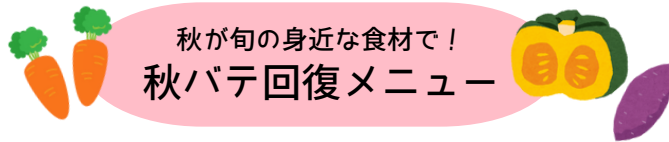
【生活編】

- エアコンの温度は屋内と屋外の差を5度以内にする。
- 朝、夕の涼しい時間帯にウォーキング等の軽い運動をする。
- 朝一番に日光浴をする。
- 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。

【食事編】

- 胃腸が弱り消化機能も落ちるため、小食にしながら秋口からは**体を温める食べ物に切り替える**。ポイントは、**生野菜は控え料理法はさっと火を通すだけでなく、じっくりと煮込んだものを増やすこと**。
- 秋が旬のサトイモ、サツマイモ、レンコン、ゴボウ、栗や蕎麦などを取り入れる。
- ゆっくりよく噛んで食べる。消化と吸収を促し、胃の負担をなくす。

3色イモごはん



【材料】 (3合分)

- 白米…2と1/2合
- もちアワ…1/2合
- サツマイモ…150g
- ジャガイモ…150g
- カボチャ…150g
- 塩…小さじ2

【作り方】

- サツマイモ、ジャガイモ、カボチャは洗って皮付きのまま1.5cm角に切る。
- 白米ともちアワは洗ってザルにあげ、炊飯器に入れて3合の目盛りまで水を入れる。
- ①をボウルに入れ、表面に塩をまぶしてから②に混ぜて炊く。ボウルについての塩は炊飯器の中の水をボウルに少し取って溶かし、炊飯器に入れるのがポイント。
- 炊きあがったら、大きくさっくり混ぜ、風を入れる。



けんちん汁

【材料】 (2～3人分)

- ゴボウ…15cm
- ニンジン…30g
- 長ネギ…5cm
- 豆腐…1/2丁
- 油…大さじ1/2
- 昆布…5cm
- 水…2と1/2カップ
- 味噌…50g

【作り方】

- ゴボウはたわしで洗って皮をむかずに長めのささがきにする。ニンジンは短冊切りにする。長ネギはななめ薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、ゴボウとニンジンを中火で炒め、いい香りがしてきたら昆布と水を加える。
- ゴボウがやわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。
- 仕上げに長ネギを加え、豆腐を手で崩し入れて、豆腐が温まったら火を止める。

