

二葉タカフジだより



真夏の暑さを乗り越え、過ごしやすい秋になったはずなのに、なぜか夏バテのような体調不良を感じる…そんなことはありませんか？

朝夕の気温差や台風などによる気圧の変化が自律神経のバランスを乱すことで起こる体調不良は「秋バテ」と呼ばれています。

秋バテチェックリスト☑

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれしやすい |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい | <input type="checkbox"/> 疲れやすい・疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> 頭が重い・頭が痛い | <input type="checkbox"/> 眠れない・起きられない |



以上のような症状が続く時は「秋バテ」の可能性がります。早めの対策を心掛け、元気で健やかな体を取り戻しましょう！

秋バテの予防&対処法

気温差が大きいと、自律神経が乱れがちになります。衣類の調整をこまめに行うことで体温調節をしやすくしましょう。また、良い睡眠のためにも、ぬるめのお湯にゆっくり浸かり体を芯から温めましょう。

体がだるいからといって休んでばかりいるのは禁物です。ウォーキングやストレッチなど軽めの運動をするだけでも、自律神経のバランスが整いやすくなります。ゆっくり深い呼吸を意識して行いましょう。



食事はできるだけ冷たい物を避け、温かい物を取るようにしましょう。よく噛んで食べ、胃腸に負担をかけないことも重要です。

Let' try!

ウォーキングのポイント

- ・普段よりも広めの歩幅を意識する
- ・頭を真上に引っ張られているイメージで背筋を伸ばす
- ・あごを引いて視線は前方へ向ける
- ・肩の力を抜き、肘を軽く曲げて腕を振る
- ・かかとから着地し、つま先で地面をける



夏バテで低下した体力回復の為に、あるいは「食欲の秋」を楽しむ為にも、ウォーキングがおすすめです。

継続することが一番大切です。あまり距離や時間にこだわり過ぎずに、マイペースで行いましょう。

秋バテ対策！お野菜スープ♪

～材料(2人前)～

- 豚薄切り肉 150g
- トマト(大) 1個
- かぼちゃ 100g
- 人参 1/3本
- 椎茸 4個
- 塩 小さじ2/3
- 昆布 4g

～作り方～

- ① 昆布⇒ハサミで7mm幅程度に切る
椎茸⇒傘は薄切りにし、軸は手で割く
トマト⇒くし切りにした後、2等分に切る
人参⇒皮をむいて、薄く半月切りにする
かぼちゃ⇒5mm幅程度の薄切りにする
- ② ①をすべて鍋に入れたら、豚肉で野菜を覆うように乗せて塩を振り、水450mlを加えたら中火にかける。
- ③ 煮立ったらアクを取り、蓋をして弱火で10分煮る。
- ④ 豚肉をほぐすようにしながら、スープ全体をしっかりと混ぜたら完成！



野菜の旨味たっぷりのスープで体を温めましょう♪