

★月替わり健康情報★

★秋バテ★

夏も終わりに近づいてきて、だいぶ涼しくなりましたが夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は現代病ともいわれている、「秋バテ」かもしれません。

症状としては、だるい、疲れやすい、食欲不振、胃腸の不調、立ちくらみ、めまい肩こり、頭痛など、様々な症状が現れます。



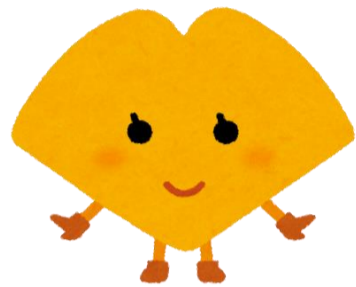
★秋バテの原因：温度差による自律神経の乱れ★

汗をかいたり血管を広げたり縮めたりして体温を調整するのは、自律神経の働きです。しかし、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があるため、体は温度差に対応しきれず自律神経が乱れがちになったりします。自律神経は体温以外に血液循環・代謝などの機能もコントロールしているため、全身に様々な症状が現れるのです。

★秋バテの原因：水分不足★

暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがちです。水分が不足すると血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなることで、体調不良を起こしてしまいます

★秋バテの原因：冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎ★
夏の間、暑い暑いと言って冷たいものや冷たいものばかりを飲むと「内臓冷え」が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状が現れます。



★秋バテの予防や対策★



自律神経の乱れには！ 秋は日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩くことなどで体温調節がしやすくなります。入浴もぬるま湯にゆっくりとつかり、体の中から温めましょう。リラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。つついシャワーで済ませがちですが、湯船につかることが大切です！

水分不足には！ 日中はまだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分を補給しましょう。冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲み物がオススメです。

冷たい食べ物の摂りすぎには！ 内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど）を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう

★肉団子と長ネギのスープ★

材料

鶏ひき肉・・・200g ショウガ・・・20g

長ネギ・・・1本 ごま油・・・大さじ1

鶏がらスープの素・・・大さじ1

醤油・・・小さじ1 塩・・・小さじ1

水・・・600cc

1, ショウガをみじん切りにします

2, 鶏ひき肉に塩小さじ1杯入れ粘りが出るまで練り混ぜ、みじん切りにしたショウガを入れさらに混ぜます。（肉だね）

3, 長ネギを1口大に切り、フライパンに入れごま油で焦げ目がつくまで焼きます

4, 鍋に水を加え沸騰させます、沸騰したら肉だねを1口大に丸めて入れます（スプーンを使うと簡単にできます）

1～2分で火が通るので鶏がらスープの素、醤油を加えて完成です。