



秋を元気に過ごしましょう



秋は夏の間ので生活習慣の影響や気候の変化などにより心身の不調を起こしやすい時期です。
秋にこんな症状が現れることはありませんか。



- ・食欲がわからない
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い
- ・気分の落ち込み、イライラ
- ・集中力の低下
- ・頭痛
- ・肩こり、腰痛
- ・めまい、立ちくらみ



秋に起こる不調の
原因として考えられること

夏の間、冷房や
冷たい食べ物・飲み物で
体を冷やし過ぎた

秋は朝晩と日中の寒暖差や
気圧の変化が大きい

自律神経※が乱れ、
心身の不調が現れる！

※ 自律神経…体温調節・呼吸・循環・消化・代謝などの生命活動を維持するために、自律的(自動的)に働く神経。
外部環境が変化しても体の内部環境は一定に保たれるよう、絶えず働いている。

自律神経を整えるために心がけてみましょう



規則正しい生活



ウォーキングなどの軽い運動



十分な睡眠



バランスのとれた食事

秋を元気に過ごすために食事にとり入れてみましょう

・秋が旬の食材

(夏の疲れをとる、冬に向けてエネルギーを蓄える、免疫力を高めるなどの働きを持つものが多い)

…さつまいも、かぼちゃ、きのこ類、柿、栗、さんま、さば、かつおなど

・身体を温める食材…根菜類、しょうが、ねぎ、にらなど

積極的にとりたい栄養素

・たんぱく質(自律神経の働きを整える神経伝達物質の材料となる)

…肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれる

・ビタミンB1(体内で糖質をエネルギーに変え、疲労回復に役立つ)

…豚肉、玄米、大豆、うなぎ、種実類などに多く含まれる

・ビタミンC(免疫機能の維持に関わるほか、ストレスに対抗するホルモンの材料となる)

…野菜類、果物類などに多く含まれる

