



今年の夏も猛暑が続き、冷房の温度を下げて冷えた室内で冷たい物を食べる人も多かったと思われます。外気と室内の温度の差が大きいと自立神経が乱れてしまい体調を崩しやすくなります。夏の疲れを残したまま秋に入るとさらに不調がおこりやすくなります。

秋バテの原因

クーラー

睡眠不足も...



真夏と同じ温度...



ストレス



暑くてイライラ!

食べ物



冷たい物とりすぎ...

冷え



朝晩の気温の変化

秋バテ予防と対策

《 食事 》



- ①朝はコップ1杯の白湯を飲む
 - ②1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
 - ③ゆっくりよく噛んで食べる
 - ④体を温める食べ物や、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂る
- 体を温める食品・・・生姜・ニラ・ねぎ・唐辛子
ビタミン・ミネラルが豊富な食品・・・南瓜・さつまいも・梨・さんま・鮭など



《 生活リズム編 》



- ①朝いちばんに日光浴を
- ②エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ②朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ぬるめのお湯にゆっくりとつかる



今年の夏も猛暑が続き、冷房の温度を下げて冷えた室内で冷たい物を食べる人も多かったと思われます。外気と室内の温度の差が大きいと自立神経が乱れてしまい体調を崩しやすくなります。夏の疲れを残したまま秋に入るとさらに不調がおこりやすくなります。

秋バテの原因

クーラー

睡眠不足も...



真夏と同じ温度...



ストレス



暑くてイライラ!

食べ物



冷たい物とりすぎ...

冷え



朝晩の気温の変化

秋バテ予防と対策

《 食事 》



- ①朝はコップ1杯の白湯を飲む
 - ②1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
 - ③ゆっくりよく噛んで食べる
 - ④体を温める食べ物や、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂る
- 体を温める食品・・・生姜・ニラ・ねぎ・唐辛子
ビタミン・ミネラルが豊富な食品・・・南瓜・さつまいも・梨・さんま・鮭など



《 生活リズム編 》



- ①朝いちばんに日光浴を
- ②エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ②朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ぬるめのお湯にゆっくりとつかる

