

栄養科新聞

2024 秋号

その症状「秋バテ」かも？

夏も終わりを迎え、気温も涼しくなってきました。それにも関わらず、夏バテのような食欲不振や体調不良を「秋バテ」といいます。原因は気温差や気圧の変化による自律神経の乱れや、冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎによる内臓の冷え、水分不足などが上げられます。



秋バテ対策ポイント

① 運動
ウオーキングやストレッチなど軽めの運動を行いましょう。適度な運動は自律神経のバランスを整えます。

② 入浴
シャワーより、ぬるめの湯船につかりましょう。体を芯から温め、疲れが取れやすくなります。

③ 服装
秋は日中と夜の温度差が大きくなるので、上着やカーディガンなどの羽織りものを用意しておきましょう。

④ 食事
冷たい物ばかり食べていると内臓の冷えが起きやすくなります。温かい飲み物や、体を温めるネギ、ニラ、ニンニク料理など取り入れましょう。

鮭とさつまいもの包み焼き

～材料(1人分)～

- ・鮭 1切
- ・もやし 40g
- ・えのき 20g
- ・さつまいも 20g
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・醤油 小さじ 1/2
- ・酒 小さじ 1
- ・味噌 小さじ 1
- ・すりおろし生姜 少々

～作り方～

- ①アルミホイルの上にもやし、鮭、えのき、さつまいもの順にのせる。
- ②調味料をすべて合わせ、①の上にかけて、隙間がないように包む。
- ③フライパンで 10-15 分蒸し焼きにして完成。



きのこ類

食物繊維
ビタミン B 群
オルニチン



さつまいも

食物繊維
ビタミン C
ビタミン E

さば、サンマ、鮭

タンパク質
ビタミン B 群



旬の食材

秋におすすめ!