

秋バテ!?!は秋食材で解消しよう!

秋バテをご存知ですか?夏バテのような「ダルい」「疲れやすい」「食欲不振」「胃腸の不調」「立ちくらみ」「肩こり・頭痛」といった症状が涼しくなってきた秋に生じることです。秋バテが思い当たる方は原因を確認して、その対策として爽やかな秋の食材を使って解消していきましょう!

【秋バテになる原因】

自律神経の乱れ



夏に汗をたくさんかいたり、屋外の暑熱環境と室内の冷房環境との寒暖差によって自律神経が乱れていると疲れがたまり、取れにくくなります。

内臓の冷え



冷たい食べ物や飲み物をたくさん取っていると内臓が冷え、食欲不振、胃腸の不調がでてきます。また冷房環境により冷えることもあります。

栄養不足



食欲不振による食事量の低下やバランスの崩れにより栄養不足になり、貧血などを生じると、立ちくらみや頭痛などの症状が出ます。

【対策とおすすめ秋食材】

自律神経を整える ~トリプトファン&ビタミンB6~



バショウカジキ (秋太郎)

カンパチ

さば

貧血予防 ~鉄&ビタミンC~



柿

イチジク

ぶどう

ゆず

体を温める



さつまいも

さといも

くり

しいたけ

その他の対策

- ・湯船につかることで、リラックス&血行促進&代謝改善
- ・睡眠の質もUP



旬の食材には栄養価が豊富。そして、日本の風土の特色である四季ごとの食材を食べることで体のバランスを整え健康を保ってきた文化があり、今必要なものは?ということに対しても理にかなっているともいえます。是非秋の食材を食卓にとり入れてみてはいかがでしょうか?

【依頼元】 医療法人良整会 よしのぶクリニック/info@ryouseikai.jp

【発行元】 K A G O食スポーツ/info@kg-sport.com



秋太郎とさつまいもの黒酢炒め

【材料】	(2人分)	【作り方】
秋太郎	120g	1 秋太郎は一口大にカットし、塩・こしょうをしておく
塩・こしょう	少々	2 サツマイモは1~2cm程度の乱切り、玉ねぎはくし型、ピーマンは乱切りにカットする
さつまいも	中1本	3 さつまいもは耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する
玉ねぎ	1/2個	4 フライパンにマヨネーズを熱し、1, 2の順で炒める
ピーマン	1個	5 仕上げに黒酢で味を調えて完成
マヨネーズ	大さじ1	
黒酢	大さじ1.5	

*マヨネーズで炒めると子ども好みの味付けになります! *魚の種類を変えるのもOK!