

かごしよく通信

朝晩少しづつ肌寒い日が増え、秋の訪れを感じられる様になりました。うだる様な暑さの疲れがとれないまま、新学期を迎え、なんだか不調を感じている人も多いのではないのでしょうか？涼しくなってきたにも関わらず夏バテのようなダルさ、食欲不振を感じることもあります。もしかしたら【秋バテ】の始まりかもしれません。秋バテとは自律神経の乱れ、冷房や冷たい飲食物のとりすぎによる冷えが大きな原因といわれています。秋バテを長引かせないためには、どのような対策をすればよいのでしょうか？

秋バテ チェックリスト

- ☑ 疲れがやすく体がだるい
- ☑ やる気が出ない
- ☑ 食欲がない
- ☑ 朝スッキリ起きられない
- ☑ 風邪を引きやすい
- ☑ 口や喉が渇く
- ☑ 寝汗をよくかく



冷えは万病のもと

内蔵冷えタイプ

暑さや節電対策のため、冷たいものをとりすぎて胃腸の機能が低下



冷房冷えタイプ

冷房の効いた室内で長時間過ごしたための室内と室外の温度差で疲れやだるさ出る



血行・血流の改善を

秋バテ 対策の5つのポイント

1.入浴

38~40℃のぬるま湯に長めに浸かる



2.寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるようにする



3.食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂取する

秋が旬の食べ物や豚肉、納豆がオススメ



日頃から羽織を持ち歩く。寝る時の冷房はオフにする。足首、手首、首を保温する。もオススメです。

4.軽めの運動

朝の散歩や適度な運動を心がける



5.水分補給

常温や温かい飲み物をとるように心がける



- ・身体の不調を感じたら、まずは身体を休めましょう。
- ・食欲がない時は無理をせず胃腸に負担のないものを選びましょう

～今月のレシピ～

秋バテ対策にピッタリ！

鮭のチャンチャン焼き

材料(4人分)

秋鮭	4枚		
キャベツ	1/2個	塩こしょう	少々
玉ねぎ	1個	バター	大さじ2
ぶなしめじ	1パック		
人参	1/3本		
★味噌	大さじ5と1/2		
★酒	大さじ4		
★砂糖	大さじ2		
★味醂	大さじ2		

秋鮭が食べられるのは9~12月だけ。まさに今が旬！



えのき茸や舞茸も相性バッチリ



～作り方～

1. 秋鮭は塩コショウをふっておく。
2. キャベツはザク切り、玉ねぎは1cm幅の細切り、人参は5mm幅の短冊切りしめじは石づきをおとし、小房にほぐす。
3. フライパンを熱しバターを入れ、秋鮭を身から焼く。焼き色がついたなら裏返し皮目も焼く。
4. 秋鮭のまわりに2.の野菜をのせ、混ぜ合わせた★の調味料を回しかけて蓋をして、蒸し焼きにする。
5. 火が通ったら秋鮭の身をくずし、野菜と混ぜ合わせれば出来上がり。



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 秋しか食べられない秋鮭は脂質が少なく、ビタミンDが豊富です。
- ♪ ちゃんちゃん焼きの由来は【おとうちゃんが調理するから】【ちゃちゃっと(素早く)作れるから】など諸説あるようですが、北海道の郷土料理です。
- ♪ 根菜類や香辛料を上手に活用して身体を冷やさない工夫をしましょう。

次号は「ビタミンD」です。

秋バテ対策

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare