



夏休みはお盆で帰省したり、旅行へ出かけられたりした方も多いと思います。

お出かけが増える時期でも毎年体温より暑い日が続いたり、台風が来たりと疲れが溜まり体調を崩しやすくなります。疲れが残っているときは、無理せずゆっくり過ごすのいいと思います。



秋バテってなに？



「夏はげんきだったのに、9月はなるとなんだがだるい…」
それ、**秋バテ**かもしれません！

秋バテのおもな原因

- ・ 夏の疲れが秋になって出てくる
- ・ エアコンで体が冷えすぎた
- ・ 冷たい飲み物・食べ物が続いた
- ・ 気温差で自律神経が乱れた

こんな症状が出たら要注意！

- ・ なんとなくだるい・疲れやすい
- ・ 食欲がわかない
- ・ 眠れない・眠りが浅い
- ・ お腹の調子がよくない

実は、秋バテの根っこには「腸の疲れ」が関係していることが多いです。

夏のあいだに冷たいものを摂りすぎたり、エアコンで体が冷えたりすると、腸の動きが鈍くなります。

腸は「免疫の要」とも呼ばれる大切な場所。腸が弱ると体全体の調子も崩れやすくなるのですよ。



秋バテに効く！3つの栄養素

～ 疲れをとる・エネルギーをつくる・体を整える ～



ビタミン B 群

→ 食べたものをエネルギーに変える “変換係”

糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに変えるために欠かせません。甘いもの・白いご飯・パンが続くと B 群が大量に消費されてしまいます。疲れやすい・だるいと感じたら要チェック！

✦ 多く含む食べ物：豚肉・納豆・バナナ・玄米・卵

鉄（てつ） → 酸素を運ぶ・だるさを防ぐ



鉄が少ないと、体の中に酸素をうまく運べなくなります。「なんとなく疲れやすい」「顔色が悪い」のは鉄不足のサインかもしれません。子どもにも「かくれ貧血」が起こることがあります。

✦ 多く含む食べ物：赤身肉・豚レバー・小松菜・ひじき・あさり



ビタミン C → 鉄の吸収をアップ + 自律神経のサポート

鉄はビタミン C と一緒に食べると吸収がぐんとアップします！また、自律神経が乱れやすい季節の変わり目に、ビタミン C は体のバランスを整える助けをしてくれます。

✦ 多く含む食べ物：パプリカ・ブロッコリー・キウイ・いちご・じゃがいも



秋バテ防衛チーム

「豚肉 + 小松菜 + パプリカの炒め物」は、
私たち B 群・鉄・ビタミン C が
一皿でとれる最強の秋バテ予防料理です

今日からできる！秋バテを防ぐ3つの習慣

～ 食事・腸・栄養、まるごとまとめ ～

秋に向けた食べ方3つの習慣

① 朝ごはんを腸を動かす

みそ汁＋発酵食品（ヨーグルト・納豆）をセットに。

朝に腸が動くと、1日のリズムが整います。



② 温かいものを1品プラス

冷たいものばかりの食事に、みそ汁やスープを1品足すだけでOK。腸への負担がぐっと減ります。



③ 旬の秋野菜を取り入れる

さつまいも・きのこ・れんこん・ごぼうは食物繊維たっぷり。善玉菌のえさになる頼もしい食材です。



今すぐ完璧に！ではなく、コツコツ継続できることが大切です。
少しずつできることから取り組んでみてくださいね。

