

9月になりました。

今年の夏も異常気象でしたね。

梅雨が明けたら、猛暑が続き、台風が去ったら秋めいてきています。

豪雨による被害もあり、自然とのつきあいが難しい時代になってきたと痛感しています。

今年の秋は、おだやかな日々が続きますように願っています。

秋めいているこの時期は、日中は暑くても朝晩は気温が低い日もあったりして  
体調管理に注意が必要です。

体調はいかがですか。食事はとれていますか。運動はしていますか。



さて、秋という語源の1つに、秋の時節は、穀物などの食物が飽き満ちるほど成る季節から  
「あき」と呼ばれるようになったという説があります。なるほど・・・。

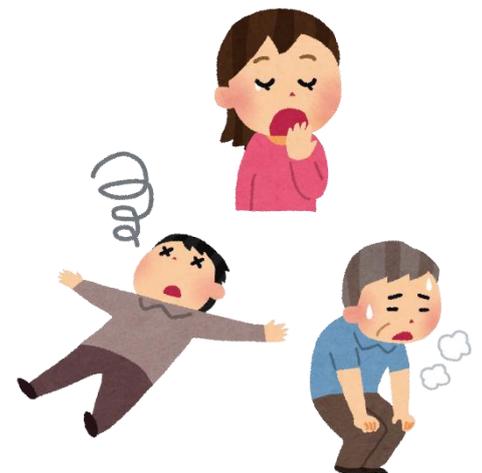
どうでもよいことを書きました。

今回は「秋ばて」についてです。健康保険協会 鳥取支部のホームページを参考にしました。

「秋ばて」があるんだ！！・・・知らなかったです。

### 秋バテしていませんか？

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたころに、  
なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない  
...そんな症状がでていませんか？



### 秋バテチェック

- 疲れやすく体がだるい
- やる気がでない
- 食欲がない
- 朝すっきり起きれない
- 風邪をひきやすい
- 口やのどが渇く
- 寝汗をよくかく

先輩の体調そっくり  
でも、この状態は  
秋だけではないよね



## 秋バテの原因は…

冷たいものを食べたり飲んだりしすぎることによる「**内臓冷えタイプ**」と冷房の効いた室内と外気温との温度差のために疲れやだるさがある「**冷房冷えタイプ**」があります。

暑さは乗り切れても、冷えによって自律神経のバランスが乱れて秋口まで不調が続いてしまう  
[秋バテ]を感じている人も増えています。

## 参考にしてください。



### 体温が1度下がったら・・・

ご自分の平均体温はご存知ですか？

健康的だといわれる体温は 36.5～37.1 度です。

50 年前の日本人の平均体温は 36.89 度、現在では 36.20 度と低体温化してきているようです。

脇の下の平均体温が 36.2 度以下なら冷えや低体温など、ある程度見極めることができるようです。

- ・免疫力 37%低下→風邪や病気にかかりやすく、治りにくくなる
- ・基礎代謝は 12%低下→1 日 200～500kcal の代謝が低下し、1 か月で体重が 1～2kg 増える
- ・体内酵素の働きが 50%低下→栄養の消化だけでなく、エネルギー生産力も低下する
- ・がん細胞が活発に→35 度を最も好み、39.3 度で死滅する

## 元気に秋をすごすためにバランスのよい食事から

ご飯・肉や魚：野菜を 1：1 でとることがバランスよく食べる簡単な目安になります。

食事をすると、体内に取り込まれた食物の 10%がすぐに熱として発散されるので、体が温まります。

特に必須アミノ酸を含むタンパク質（豚肉、牛肉、カツオ、アジ、シジミ、ソバ、さつまいも、納豆、豆腐、チーズ、卵など）をしっかりとることが冷え改善には大切です。

### 冷え改善につながる栄養素はほかに

- ・ビタミンE（うなぎ、たらこ、さつまいも、落花生、ほうれん草）
- ・ビタミンC（モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、いちご、グレープフルーツ）
- ・ビタミンB1（豚肉、うなぎ、レバー） ・ビタミンB2（納豆、うなぎ、レバー）
- ・ストレス緩和成分のGABAを多く含む食品（玄米、かぼちゃ、ジャガイモ、トマトなど）があります。

栄養素も大事ですが、温かいものを積極的に摂ってみてください。

秋バテ対策としては、入浴はシャワーだけでなくぬるめの湯につかり体の芯から温めることも大事です。

冷房が効いている室内にいるときは、上着やカーディガン、ハイソックスやひざ掛けなどで保温を心がけてみてください。

運動不足、睡眠不足も秋バテの原因に。

毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気を付けて、秋を心地よくすごしましょう!!



## 参考にしてください。

これからの時期は、食べ物が美味しい時期になります。食べ過ぎに注意しなければいけませんね。

秋と言えば、「秋刀魚」が食べたい。

新鮮なものは刺身や、煮たり、焼いたり、揚げたりと色々なメニューがありますが

私は、ビールに合う塩焼きがいいです。

・・・(ダイエット中ですので、1週間に1回のおビールです。)

秋刀魚の栄養はDHAやEPAを多く含む**青魚**で、鉄分などのミネラル等、

たんぱく質は必須アミノ酸もバランスよく含まれていてお勧めです。

本文にもありましたが、必須アミノ酸を含むタンパク質、野菜をバランスよく摂って、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

残念なことに、秋刀魚が不漁と聞きますが・・・。どうなの???

1匹100円以下だと私の奥様はうれしそうです。お皿には2尾のります。

今年の値段は・・・。

私の先輩は、居酒屋さんで2000円の塩焼きの秋刀魚を食べたと言います。

どんな秋刀魚かな・・・。

太くて、ダイエットをする前の秋刀魚だったのかな・・・。

