



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

まだまだ暑い日が続きますが、今のうちから秋バテにならないように食習慣・生活習慣を見直すことが大切です。

秋バテとは、夏が終わり、秋になっても体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態のこと。冷房や冷たい物の摂りすぎによる自律神経の乱れ、寒暖差や低気圧の影響などが原因です。

毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

## 秋バテに気をつけよう！

👉 バランスよく食べよう！

### 副菜

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

からだの調子を整える



### 主菜

主にたんぱく質の供給源

筋肉など、からだをつくるもとになる

### 主食

主に炭水化物の供給源

エネルギーのもとになる

### 副菜

みそ汁やスープは、具たくさんなら副菜になる

👉 生活習慣を見直してからだの調子を整えよう！！

### 毎朝、朝ごはんは同じ時間に

食事のリズムを整えて、からだをリセットしましょう。



### 1日1回の入浴

自分がちょうどよいと感じられる温度で、からだを隅々まで温めましょう。



### 睡眠はしっかりとろう！

睡眠不足はストレスになるため、しっかりと休息、睡眠をとりましょう。



👉 秋バテを改善するために役立つ栄養素3つ！！！！

### ビタミンB<sub>1</sub>

疲労回復に効果的！

からだに蓄積されにくいいため、積極的にとりましょう。

- ・豚肉
- ・卵
- ・玄米
- ・アボカド



### ビタミンC

ビタミンCはストレスを軽減するホルモンを合成します。

- ・トマト
- ・パプリカ
- ・キウイ
- ・じゃがいも
- など



### 良質なたんぱく質

からだの重要な構成成分！

からだをつくるもとになります。

- ・肉（牛、豚、鶏）
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品



じゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているため、水や熱に強い！



鶏ささみは、脂質が少ないため、さっぱりと食べることができる！！



～体調について心配な場合は、かかりつけ医に相談しましょう～