



## 秋バテを予防しよう

秋バテの原因は自律神経の乱れ、気温や気圧の変化等が原因となるようです。

### ①食材や飲み物で体を冷やさない工夫

#### 体を温める食材の使用例

- 野菜炒め…生姜・ニンニク・にら・ネギを入れる
- 味噌汁…ネギやすりおろし生姜を入れる
- 紅茶…生姜やハチミツを入れる



### ②旬の食材を使い必要な栄養を摂ろう

#### 秋の旬の食材の使用例

- 味噌汁やシチュー…きのこや里芋、さつま芋をたっぷり入れる
- 炊き込みご飯…里芋やさつま芋、栗を入れる
- おやつとして栗、さつま芋を蒸す



### ③ビタミンB1を食事に取り入れて疲労回復

#### 食材の使用例

- 白米に玄米を追加して炊く（玄米だけで食べられる方はそのままでもOK）
- 漬け物にごまをたっぷりかける
- えのきや舞茸、家にある野菜など豚肉を炒めた野菜炒め
- 味噌汁に納豆やワカメを入れる



### ④生活習慣を整えて秋バテ対策を

- 睡眠時間を確保して体内時計を整える
- 適度に運動する



毎日の生活習慣をととのえ、体を動かす機会をつくり、  
しっかりと食事をする事で「秋バテ」も予防しましょう。