

夏の疲れを解消! ~秋バテ防止のコツとは?~

涼しくなって過ごしやすはずなのに、体のだるさや胃腸の不調が消えない……。夏の疲れを引きずってしまう「秋バテ」の人が増えています。原因は日頃の運動不足、強い冷房などの温度差による自律神経の乱れ、体や内臓の冷えなどです。これらを解消して、秋を気持ちよく過ごしましょう。

秋バテ防止のコツ

1.運動「ちょっと嫌なことをする」

- 階段を使う
- 電車内では立つ



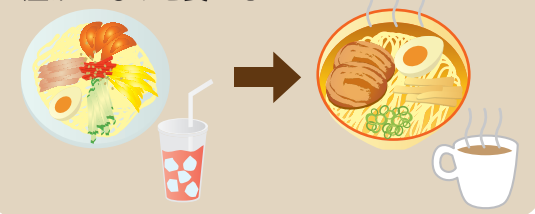
2.入浴「ぬるめの長風呂で睡眠に入りやすく」

- 38～39度で30分を目安に全身浴
(心臓が弱い人は除く)



3.食事「冷たいものをとりすぎない」

- 胃腸が弱らないように、なるべく常温や温かいものを食べる



4.服装「体を冷やさない」

- 脱ぎ着しやすい服装で、温度調節ができるように
- 腹巻き、カーディガンなどがおすすめ



秋はもともと寒暖の差や天気の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。無理をせずに過ごし、睡眠や食生活など生活のリズムを整えることが大切です。また、ちょっとした運動や体の冷えを防ぐ生活習慣を続けることは、秋バテに限らず健康維持につながるので常に気をつけたいですね。

タウリンを摂ろう

ドリンク剤の成分として「タウリン〇〇mg配合」というのをよく見かけます。タウリンはアミノ酸の一種で、体内では心臓や筋肉、肝臓などに多く含まれています。体の機能を整える潤滑油のような働きがあり、肝機能の強化や血中のコレステロール濃度を下げる効果もあるそうです。

体内で作ることもできますが魚介類に多く、特にカキ（殻付き）、マダコ、カツオ（血合い肉）などに多く含まれています。

『味覚の秋』です。ドリンク剤やサプリメントではなく、旬の魚介類を楽しんでみては。

