

秋バテに注意して 残暑を乗り切ろう

総務課 北田 文菜



皆さん、秋バテという言葉をご存知でしょうか。夏バテはよく耳にしますが、近年は秋バテという言葉も使われるようになってきました。今回はこの時期に起こりやすい秋バテをご紹介します。

●秋バテとは？

夏から秋にかけて、日によって気温差があるだけでなく日中と夜間の寒暖差もあり、体に負担がかかりやすくなります。そのため、夏から秋への季節の変わり目に体の不調を感じる方が少なくありません。これが「秋バテ」です。

秋バテでは様々な不定愁訴（はっきりとした原因がわからない体調不良）が生じます。また、秋バテを含め、気候の変化によって起こる不定愁訴を総称して「気象病」と呼ぶこともあります。

●秋バテの原因

秋バテの主な原因は、体が気温や気圧の変化に適応しようとして自律神経が乱れることです。秋は寒暖差だけではなく、台風や低気圧などで気圧も上下しやすく自律神経が乱れやすい季節です。

自律神経には体を活動的にする「交感神経」と、リラックスさせる「副交感神経」があり、体内を環境変化から一定に保とうとします。体温を調整することも自律神経の働きの一つです。外気温が高いときは、体内から熱を逃がすために血流を活発にし、汗をかいて熱を発散しています。一方、外気温が低いときは血流を減少させ、毛穴を閉じて体内から熱を逃さないようにしたり、熱を産生する方向に働きます。これらは交感神経の働きによるものです。

気温の変化に対応しようと交感神経優位の状態が続くと、エネルギー消費が大きくなるため、疲れやだるさなどの症状が現れます。また、夏の生活習慣の乱れが自律神経の乱れにつながることもあります。例えば、暑さで眠れず睡眠不足になる、冷房に当たり過ぎるなどです。

●秋バテの症状

秋バテでは、だるさや疲れといった全身の症状だけでなく、メンタルの不調を起こすこともあります。

●全身の症状…疲れ（疲労）、だるさ（倦怠感）、不眠

●局所的な体の症状…頭痛（片頭痛）、頭痛（緊張型頭痛）、頭痛（群発頭痛）、肩こり、関節痛

●精神面（メンタル）の症状…やる気が出ない、気分が憂鬱になるなど

●秋バテの対策・解消法

秋バテでは以下のような対策や解消法があります。

規則正しい生活

●毎日一定の時間に寝起きする●朝・昼・夜の食事をきちんと摂る●太陽の光を浴びて体内時計をリセットする

適度な運動や入浴

●ウォーキングやラジオ体操など軽く汗をかく程度のを習慣化する●入浴の際はできるだけ湯船に浸かる

バランスの良い食事

●疲労回復に効果的な玄米●豚肉、豆類などの良質なたんぱく質●糖質をエネルギーに変えることで疲労回復に役立つビタミンB1の摂取●腸内環境を整える食物繊維の摂取

十分な水分補給

●1日あたり1.5リットルを目安に水分を摂取（水や白湯、麦茶など）

生活習慣の見直しや食事で栄養を上手に取り入れることで、秋バテは予防・改善することができます。なんとなく不調が続くな…と感じる方は、一度意識されてはいかがでしょうか。

参考HP https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_akibate.html

10月に旬を迎える野菜

外販課 杉本 浩士

根菜やきのこだけでなく、食卓をぱっと華やかにしてくれる彩り豊かな野菜も10月が旬。夏の疲れが出やすいこの時期に、ビタミン豊富な緑黄色野菜をたっぷり摂って、元気に過ごしましょう。

かぼちゃ

ほくほくとした甘みが美味しいかぼちゃは、栄養満点の緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが非常に豊富で、**お肌や粘膜を健やかに保ち、風邪を引きにくい体づくりをサポート**してくれます。煮物はもちろん、ポタージュスープやサラダ、スイーツにしても美味しいですね。丸ごとの場合は冷暗所で、カットしたものは種とワタを取り除いてラップをし、冷蔵庫で保存しましょう。



ほうれん草

夏に比べて、秋から冬にかけてのほうれん草は葉が肉厚になり、甘みも増して栄養価が高まります。**貧血予防に役立つ鉄分や、目の健康維持を助けるルテインが豊富**なのが嬉しいポイント。さっと茹でておひたしや胡麻和えにするのが定番ですが、ベーコンと一緒に炒めたり、キッシュの具材にしたりするのもおすすめです。



春菊

独特の香りとほろ苦さが大人の味わいの春菊。すき焼きやお鍋には欠かせない脇役ですね。実は、**β-カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス**。その他にも、骨の健康に必要なビタミンKやカルシウムも含まれています。香りの成分には、胃腸の働きを助ける効果も期待できるのだとか。さっと茹でてサラダにしたり、天ぷらにしたりするのも、香りを存分に楽しめておすすめです。（参考：農林水産省子どもの食育「旬の野菜・果物を食べよう！」（秋・冬）」）



さつまいも

さつまいもの収穫時期は8月～11月。食べ頃を迎えるのは、2～3ヶ月貯蔵したあとの10月～1月です。この時期のさつまいもは水分がほどよく抜けて、ほくほくとした食感をしていますよ。おいしさを存分に味わうなら、シンプルにふかして食べるのがおすすめです。

やり方は、水を入れたフライパンにクッキングシートを敷き、さつまいもを入れて弱火でじっくり蒸すだけです。蒸し器いらずで簡単！

家で私は、日曜日の夕食当番になっておりまして、またかぼちゃ、ほうれん草、春菊、さつまいも使った夕ご飯を作ってみようと思います。



参考：<https://harunohi.jp> と <https://macaro-ni.jp>

Photo by macaroni