

第79回 栄養教室

テーマ：秋バテ予防



～秋バテとは？ 早めの対策で夏の
疲れを追い出しましょう♪～



(医) 樹一会

山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保 健 師 嶋村香澄

令和元年8月24日(土)



秋バテとは？



疲れやすく体がだるい

やる気が出ない

食欲が無い

胃もたれ・胸やけがする

朝スッキリ起きられない

風邪をひきやすい

寝つきが悪い



このような身体の不調がみられたら、**秋バテ**かもしれません。

秋バテの原因について

秋バテの原因には、大きく分けて2つのタイプがあります！

①内臓冷えタイプ



②冷房冷え冷えタイプ



秋バテの原因について

①内臓冷えタイプ



冷たい食べ物・飲み物ばかりとる



「内臓冷え」

消化管の血管が収縮・血流が減少する

< 消化器の不調 >

- ・胃がもたれる
- ・食欲が落ちる
- ・便秘・下痢 など



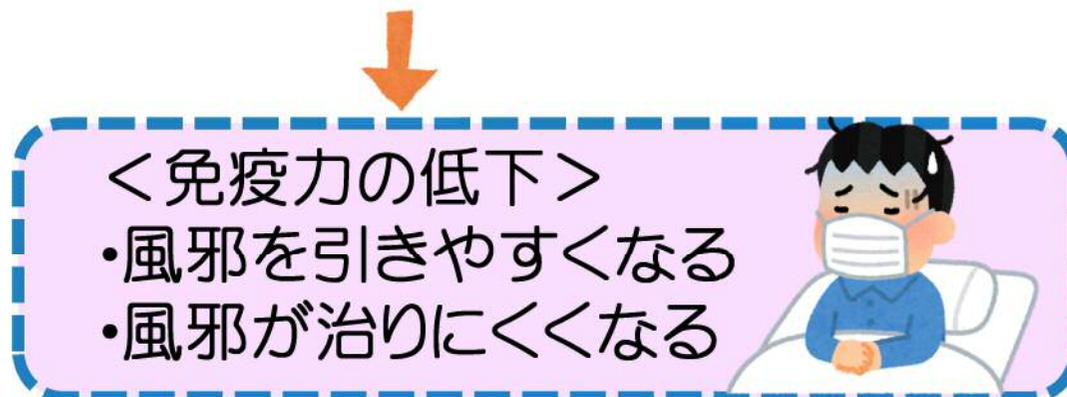
秋バテの原因について

①内臓冷えタイプ

消化を促すために全身のエネルギーを使う



腸にはウイルスや細菌などの外敵から身体を守る免疫細胞が集中している



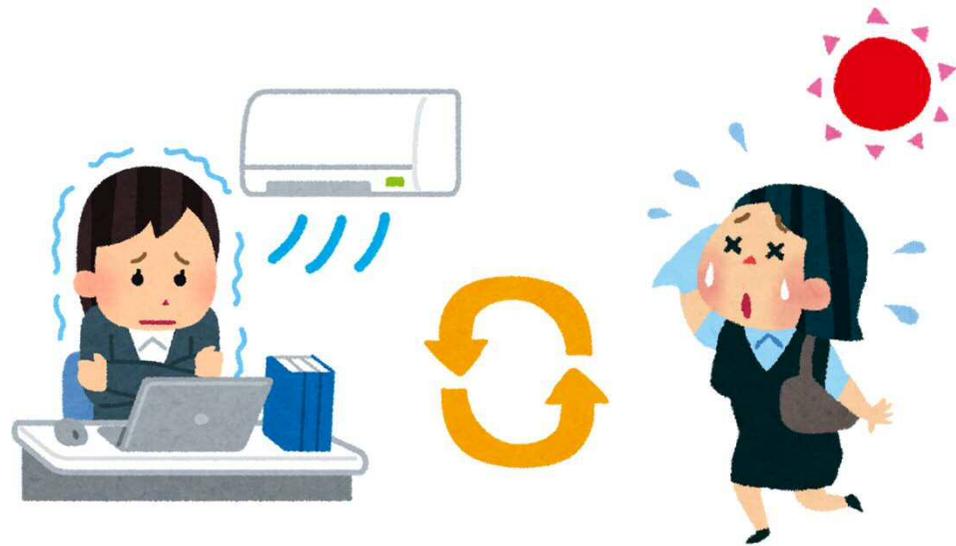
秋バテの原因について

②冷房冷え冷えタイプ

- 夏の間、室内・室外で大きな温度差がある状態を繰り返す
- 季節の変わり目による気温差や気圧の変化

自律神経が乱れてしまう

秋バテ状態に



秋バテの原因について

②冷房冷え冷えタイプ

自律神経とは？

身体状況に応じて自分の意志とは無関係に自動的に働き、体内を常にベストな状態に保ち続ける神経のこと

<興奮・活発>

- ・発汗を促す
- ・血圧を上げる
- ・筋肉を緊張させる
- ・脈を速くするなど



自律神経



<リラックス>

- ・発汗を抑える
- ・血圧を下げる
- ・筋肉を緩める
- ・脈をゆっくりにする
- ・消化を促すなど



秋バテの原因について

②冷房冷え冷えタイプ

自律神経が乱れると...

- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 熱っぽい
- しびれ
- 息切れ
- 動悸
- めまい
- 頭痛
- 眠れない
- 食欲不振、胃痛 など





秋バテの予防・対策



①身体を冷やし過ぎない！

冷房

- ・外気温との差を出来るだけなくす
- ・冷房温度は**28度設定**を目標に
- ・除湿を上手く活用しましょう
- ・上着を一枚持ち歩く



入浴

- ・ぬるめのお風呂にゆっくりと入る。
(**38°C~40°C**で**20~30分**くらい。
就寝1~2時間前がおすすめ)
- ※ぬるめのお湯は副交感神経が
活発になり、リラックス効果あり！





秋バテの予防・対策



②食事に気を付ける！

- 身体を温める食事
- 代謝を高める食事
- 免疫力を高める食事を心掛ける！



③自律神経を整えよう！

- 運動習慣を設ける
暑さが和らいだ時間帯に20～30分程度のウォーキングを取り入れる 等
- リラックスしよう
ストレッチやマッサージ、アロマテラピー等、リラックス出来る時間を作る



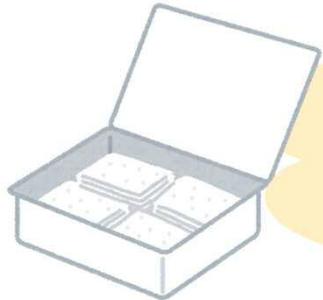


ブレイクタイム ~アロマでリラックス♪~



本日ご用意した精油

- スイートオレンジ
- 真正ラベンダー
- ユーカリ
- ローズゼラニウム



コットンにお好みのアロマオイルを
1・2滴垂らして香りを楽しみましょう！





ブレイクタイム ~アロマでリラックス♪~



スイートオレンジ

<主な作用>

- 神経の緊張を緩めてリラックスさせる
- イライラ解消、不眠改善
- 明るく前向きな気持ちに



ユーカリ

<主な作用>

- 気分をリフレッシュさせる
- 精神を冷却して研ぎ澄ます
- 風邪の予防
- のどはなスッキリ



ラベンダー

<主な作用>

- 心身のリラックス
- 自律神経を整える
- 寝つきを良くする



ローズゼラニウム

<主な作用>

- 心身のバランスを整える
- ストレスによる緊張を緩める
- 不安やイライラを鎮める





ブレイクタイム ～アロマでリラックス♪～



芳香法

- ティッシュやハンカチにアロマオイルを1・2滴垂らす
- キャンドル式芳香拡散器(アロマポット)を使用する
- 電気式芳香拡散器(ディフューザー)を使用する



沐浴法

- 湯船に1～5滴アロマオイルを入れる
- 湯を張った洗面器などに手足を入れ部分浴をしても○



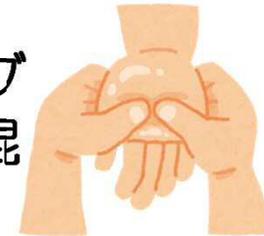
吸入法

- ティッシュに垂らしたアロマオイルを吸入する
- 湯を張った洗面器に落とし、立ち上る蒸気を吸入する



トリートメント法

- 植物油(ホホバオイル、スイートアーモンドオイル、オリーブオイルなど)にアロマオイルが濃度1%以下になるように混ぜ、皮膚にのばしてマッサージする



夏の不調→秋バテに

- ① だるさ・疲労感
- ② 食欲不振
- ③ 胃腸の弱り
- ④ 睡眠不足
- ⑤ 冷え
- ⑥ 肌の不調



**“予防”
が重要**

秋バテ予防に効果的な食事とは？

- 身体を温める食事
- 代謝を高める食事
- 免疫力を高める食事



☆身体を温める食事☆

☆旬が秋～冬

☆寒い地方で採れるもの

☆土の中で育つもの

☆暖色系のもの

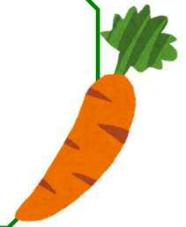
☆発酵しているもの

具体的には・・・

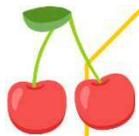
鮭、マグロ、穴子、サバ、イワシ、アジ、
牛肉、鶏肉



生姜、にんにく、たまねぎ、らっきょう、
人参、かぼちゃ、いんげん豆、ネギ、かぶ
自然薯、れんこん



りんご、桃、さくらんぼ、ナッツ類、カカオ
日本酒、紹興酒、赤ワイン（発酵してつくら
れるお酒）



てんさい糖、黒砂糖、味噌、醤油、
米麴、唐辛子、胡椒



身体を冷やす食べ物

温かい地域で採れるもの、旬が夏の物

バナナ、パイナップル

トマト、茄子、きゅうりなど

夏野菜は、加熱して食べることで緩和される。

精製食品や加工品

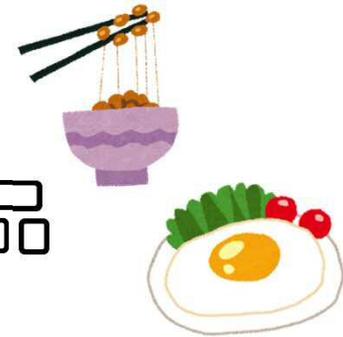
白さとう、ハムやソーセージ

※コーヒーや緑茶も利尿作用があり、体を冷やすため、摂り過ぎには注意が必要。

☆代謝を高める食べ物☆

たんぱく質

肉、魚、玉子、豆類、乳製品



ビタミンB群、ミネラル

豚肉、鶏肉、レバー、うなぎ、鰯、緑黄色野菜、海藻類、きのこ類、ナッツ類

その他



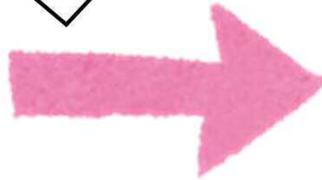
カフェイン、ポリフェノール、レシチン、カプサイシンなど



糖質の代謝



ビタミンB1



エネルギー



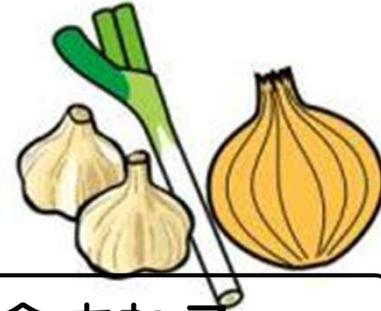
ビタミンB1が不足すると…

疲労感・だるさ・イライラ・集中力低下

糖質を消費できずに、脂肪として蓄えられる

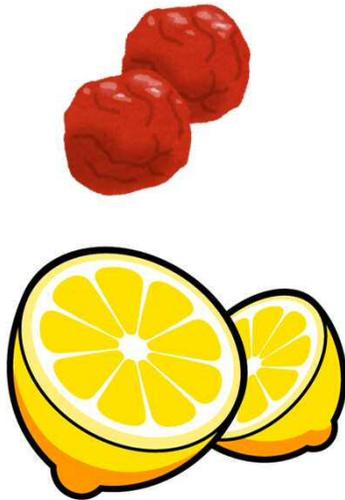
ビタミンB1と一緒に！

んにんにく・ニラ・葱



ビタミンB1の吸収を助けるアリシンが含まれる

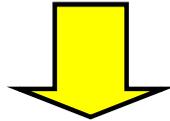
お酢・柑橘類・梅干しなど



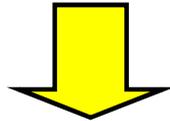
エネルギーを作り出す時に必要な、クエン酸が含まれる！

ジュースやアイスはほどほどに！

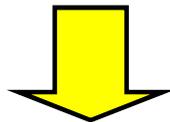
糖분을摂り過ぎる



代謝が追い付かない



疲労感が増す・動きたくない



脂肪になる

砂糖は脳内物質のドーパミンやセロトニンを分泌させるので、幸福感を味わえます。それを求めてどんどん甘いものが欲しくなる！



『甘い物は1日1個』

免疫力を高める食事



☆ ビタミンA・C・E！

☆ 食物繊維（根菜類・きのこ類・海藻類）
発酵食品（米麹・味噌・醤油など）



腸内環境を整える食べ物



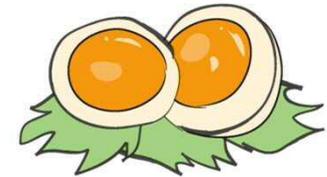
ビタミンAで粘膜を守る

ウイルスなどの病原体の侵入を最前線で防ぐ、
目・鼻・のどの粘膜を強くするのが、ビタミンA

動物性ビタミンA（レチノール）

レバー、うなぎ、穴子、卵黄など

★過剰摂取に注意



植物性ビタミンA（カロテノイド）

緑黄色野菜（ほうれん草、人参など）

★過剰摂取の心配はなく、ビタミンC・E

食物繊維なども豊富

緑黄色野菜の一日の目安量：120g～140g



ビタミンCで免疫力を高める

白血球の機能を強化し、免疫力を高める。
ストレスに対する抵抗力を高める。
コラーゲンの生成を助ける。

★ビタミンCは水溶性

生で食べられる果物や野菜は効率よく補給できる！

複数回に分けて摂る。食後に摂る。



～特に多く含む食品～

ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツ
・ゴーヤ・さつまいも

柿・キウイ・いちご・柑橘類など



ビタミンEの抗酸化作用で 免疫力を高める

抗酸化作用が強いビタミン！ビタミンA、Cと一緒に摂ると相乗効果で更に抗酸化作用が高まり、免疫力がアップします！

～特に多く含む食品～

アーモンド、モロヘイヤ、アボガド、
南瓜、卵黄、抹茶など



★クイズ★

ビタミンE を一番多く含む食品は次のうち
どれでしょう？（可食部100g中）

A:かぼちゃ



B:茹で大豆



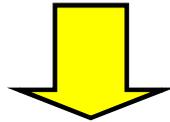
C:炒りアーモンド

★答え★

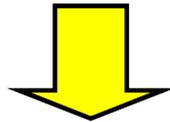


★朝食を食べよう★

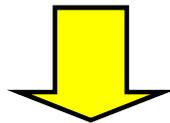
朝食を摂らない



空腹の時間が長い



エネルギー切れになる



パワーが出ない

寝ている間にも、エネルギーは消費されています。特に脳の主なエネルギー源はブドウ糖だけです。朝食で意識して摂る事が大切です♪



★『バナナ1本でも良いから食べる』

★朝は空腹で目覚めるようにする

☆秋バテ対策 まとめ☆

🎵 身体を冷やす食材から温める食材に変更

🎵 毎食たんぱく質を摂りましょう♪

🎵 ビタミン・ミネラルを意識して摂りましょう♪

🎵 発酵食品・香辛料も忘れずに…

🎵 簡単な運動、体を動かす習慣をつけましょう！

🎵 リラックスタイム、睡眠、休養も大切です♪

