

(社)伊賀薬剤師会 **コラム**

no. 79

食う・浸かる・整う！

秋バテ退治の三本柱

秋は、朝晩の冷え込みが激しく、自律神経が
みと口中の暖かさの差が激しく、自律神経が
乱れやすい季節です。



自律神経は体温や血流、胃腸の働きを整える役割がありますが、乱れると「だるい」「食欲がない」「眠りが浅い」といった秋バテ症状が出やすくなってしまう。

対策① ビタミン、ミネラルを食べる。

ビタミンB群は、疲労回復に役立ちます。(豚肉、卵、大豆製品など。)

マグネシウムは、ストレスによる不調を和

らげます。(海藻、ナッツ類など。)

対策② 体を温め、リズムを整える。

朝は、温かいスープや味噌汁で内臓から温めましょう。

夜は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、質の良い睡眠につながります。

季節の変わり目こそ、栄養補給・温かい食事・入浴で体調を整え、元気に秋を過ごしましょう！
(PR)

本会では「お薬の出前講座」を行っております。
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

伊賀薬剤師会

検索

<http://www.igayaku.or.jp>

☎0595-26-7270 伊賀市四十九町
831-4