

秋バテにご注意！！

過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずの秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない……、そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。

秋バテの主な原因は、季節の変わり目による体調の乱れです。夏から秋への移行期には、気温や湿度の急激な変化が起こり、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

☆秋バテ対策のポイント☆

- ・身体を冷やし過ぎないように
- ・軽い運動で汗をかく習慣を
- ・ぬるめの湯船にゆっくり浸かり、睡眠時間は十分に
- ・秋の味覚を味わって免疫力アップ



～秋バテにおすすめ旬の食材～



さつまいもにはビタミン C や
ビタミン B6 が豊富！



かぼちゃは肌荒れや
乾燥の改善に！



さんまのビタミンで
疲労回復！



長芋は弱った胃腸に！
代謝も高めてくれる



きのこで腸内環境を
整えよう！



柿はビタミン豊富！
肌の秋バテに効果的