



猛暑が終わり、少し過ごしやすくなってきたにもかかわらず、  
体がだるい、「夏バテ」のような食欲不振、疲れがとれないなど、  
体調不良を感じることはありませんか？

夏の疲れ、  
今出てない？

## その疲れ「秋バテ」かも？

秋バテとは・・・

**真夏の生活習慣による** 冷房や冷たい食べ物で体や内臓が冷え、一日の  
気温や気圧の急な変化により、**自律神経のバランスが乱れ食欲不振や  
体のだるさなどの不調が続くこと** をいいます。

### ～「秋バテ」チェック～

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 胸やけや胃もたれがする
- ☐ なかなか眠れない

夏バテに  
ならなかった人も  
注意が必要！



## 秋バテ対策のポイント！

### 体を温める



- 就寝時、クーラーの使い過ぎに気をつける。  
少し暖かく感じるくらいが丁度よい。

- ぬるめのお湯でゆっくりと湯船につかり、  
体を温める。半身浴もおすすめ。



### 冷たい飲食物を控える



- 冷たいビールや胡瓜などの夏野菜ばかり  
口にせず、生姜など体を温める食材もとる。

- ビタミンが不足しない様に、  
豚肉や葱などビタミンが豊富な  
食材で補う。



## 規則正しい生活をおくる

- 朝食は決まった時間にしっかりとる。  
時間が無い時は牛乳やヨーグルトなど  
手軽にたんぱく質がとれる食材を活用。



- 定期的にウォーキングなど軽い運動で代謝を促す。
- 仕事や遊びの予定を詰め込み過ぎない。
- 夏の疲労がたまっているので、体を休ませて余裕を持った計画をたてる。

NIKKEI リスキリング  
ホームページより

## 秋の旬な食材と栄養素！

### さつまいも（ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維）

ビタミンCと食物繊維が豊富で、免疫力を高め  
腸内環境を整える。



### きのこ類（ビタミンD、食物繊維）

低カロリーで栄養価が高く、免疫力を強化。



### サンマ（ビタミンB<sub>12</sub>、DHA、EPA）

オメガ3脂肪酸が豊富で抗炎症作用がある。  
秋が旬で脂がのっていて美味しい。



### かぼちゃ（ビタミンA、ビタミンE、食物繊維）

抗酸化作用があり、免疫力を高める。  
また、体を温める効果もある。



### 柿・りんご（ビタミンC、食物繊維）

風邪予防に効果的で消化をサポートする  
働きがある。



梶本クリニック 透析食通信より

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町 733 番地 電話:045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>

令和7年10月発行