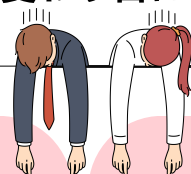


夏バテならぬ「秋バテ」の正体とは？

「秋バテ」とは、夏から秋への季節の変わり目に体調を崩してしまう状態のことです。

主な原因はこの2つ



自律神経の乱れ

夏の冷房や冷たい飲み物で冷え切った体そして昼夜の気温差に、私たちの自律神経は対応しきれず、バランスを崩しがちです。これにより、だるさや不眠などの不調が現れます。

内臓機能の低下

夏は冷たい飲食物を摂る機会が多く、内臓、特に腸が冷えやすくなります。これにより、腸のぜん動運動が鈍り、便秘や消化不良を引き起こします。



秋バテを乗り切るための対策

- ・ 体を冷やしすぎない: 朝晩は冷え込むので、薄手のカーディガンやストールなどで温度調節を行いましょう。
- ・ 湯船に浸かる: めるめのお湯にゆっくり浸かり、血行を促進してリラックスしましょう。
- ・ 温かいものを摂る: 温かいスープや飲み物を食事に取り入れ、内臓を温めましょう。
- ・ 旬の食材を活用する: 旬の野菜や果物には、夏の疲労を回復させる栄養素がたっぷり含まれています。
- ・ さつまいも、かぼちゃ、きのこなど、秋の味覚を積極的に摂りましょう。
- ・ 規則正しい生活リズム: 朝は決まった時間に起きて日光を浴び、夜はゆっくりと体を休める時間を確保しましょう。
- ・ 寝る前の習慣: 寝る1時間前はスマートフォンやパソコンから離れ、リラックスできる時間を作りましょう。

【参考資料】小林弘幸（著）『結局、自律神経がすべて解決してくれる』

順天堂大学的小林弘幸教授は、自律神経研究の第一人者として、腸内環境を整えることが心身の健康につながることを提唱しています。

夏の疲れをリセットして元気に過ごすために対策を少しずつ試してみてください。

東京都が運営！「はたらく女性スクエア」にて

「整える」が働く私の力になる～腸内環境が免疫力に与える影響とその改善方法～を開催
はたらく女性スクエアが目指すのは、日々頑張っている女性が、ほっとできて元気になれる場所。
キャリア相談や労働相談などを通じて、女性の活躍をサポートし続けていってまいります。

“整える”が
働く私の力になる！

認定講師 矢田麻夏

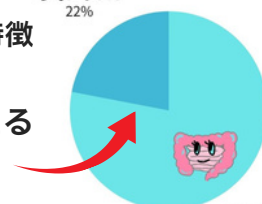
腸内環境が免疫力に与える影響と、その改善方法

当会が推奨する腸活の特徴

- ・ 誰でもすぐにできる
- ・ 心と体を同時に整える
- ・ 健康長寿につながる

アンケートでも大好評！！

参考になった
22%



大変参考になった！
78%