



11月に入り、朝晩は寒さを感じる季節になってきました。いよいよ「秋本番」でしょうか?!
しかし、まだまだ日中は日によって暑い日もあり、服装に困る季節ですね。
この時期は、過ごしやすい季節のようで、寒暖差によって体調を崩しやすくなります。

季節の変わり目は「寒暖差疲労」の症状が出やすくなります。

寒暖差疲労とは、体温調節の役割を担う自律神経のバランスが乱れ、免疫力が低下し、「だるい」、「食欲がない」「朝起きられない」など様々な症状が起こります。寒暖差が7度以上になると起こりやすいと言われています。冷房や暖房など空調の温度差でも起こるため、温度設定には気をつけたいものです。

▶寒暖差疲労を防ぐ

天気予防などで寒暖差が大きいことがわかっている日や、朝起きて寒さを感じた日は、朝ごはんに「温かい汁物」を摂りましょう。

体を内側から温めることで冷えを防ぎ、寒さで上がりづらい体温を上げる手助けをしてくれます。また、胃腸を動かして食欲・やる気をUPしてくれますよ。

唐辛子や生姜を加えることで、さらに体の芯から温まります。

また、その季節の旬の食べ物には不調に効く栄養がたっぷり!

ぜひ、旬の食材を入れたスープで栄養価UPもチャレンジしてみてください。



▶免疫力を高める

免疫細胞の多くは腸内に存在すると言われています。善玉菌を増やし、腸内環境をより良くする食事を心がけましょう。

①腸内環境を整える

- ・発酵食品や乳酸菌：善玉菌を増やします
(味噌・納豆・キムチ・ヨーグルト・乳酸菌飲料)
- ・オリゴ糖：善玉菌のエサになります
(玉ねぎ・ごぼう・大豆・はちみつ・バナナ)
- ・食物繊維：腸内環境を整える
(野菜・海藻・きのこ類・サツマイモなど)

具沢山ヨーグルト

(きなこ・ヨーグルト・バナナ・はちみつ)



具沢山味噌汁

(きのこ・野菜・肉・味噌)

②肉や魚などのおかずを食べましょう (体を作る材料、体力UP)

③緑黄色野菜や果物を食べましょう (ビタミンACE…体内の粘膜を強くする)

「こころ」も「からだ」も元気になるには、毎日の積み重ねが大切です。まずは、1日のスタートダッシュが大切!朝ごはんをしっかり食べて、「頭のスイッチ」「体のスイッチ」「お腹スイッチ」をONしましょう。みんなができることから、コツコツ続けてみよう!!

