



## 涼しくなってきた時期に危ない「秋バテ」

猛暑が過ぎ、涼しい日が増えてくる時期に注意したいのが「秋バテ」です！  
秋バテは自律神経の乱れによるもので、

- ①冷たい飲み物や食べ物で内臓が冷えてしまったタイプ
- ②冷房で冷えてしまったタイプがあります。

### 〈対策〉

#### 〈その症状、秋バテかも？〉

- なんとなくだるさが続いている
- 疲れが翌日に残ってしまう
- やる気が出ない
- 食欲が出ない
- 頭痛が続く
- めまいがする



①からだを冷えから守る！

からだを温めたやすい「**温性の食材**」を積極的にとるにする。  
(生姜、アジ、イワシ、エビ、ウナギ、玉ねぎ、にんじん、栗、小松菜、長ネギ、にんにく、酢、味噌、紅茶、コーヒーなど)

②胃腸の環境を整える！

**ネバネバした食べ物、食物繊維**が豊富な食べ物をとる。

③疲労回復を促す！

**ビタミンB群** (豚肉、鶏肉、さば、かつお、ごま など) を積極的にとるようにする。

### 豚肉ときのこの炊き込みご飯

【材料：3〜4人分】

米	2合
豚バラ(ビタミンB1)	150g
しめじ(よく噛む食材)	1袋
えのきだけ(ビタミンB1)	1/2袋
(よく噛む食材)	
酒	大さじ1
白だし	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
水	300ml
青ねぎ	適量

【作り方】

- ① 米は洗って水に浸し、ザルにあげ水気を切る。
- ② 青ねぎは小口切り、えのき・しめじは石づきを切り落とす。  
えのきは食べやすい大きさに切る。しめじは手でほくす。豚肉は4cmに切る。
- ③ 炊飯器に米、鮭、白だし、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽くかき混ぜる。えのき、しめじ、豚肉を乗せて炊く。  
炊き上がったら器に盛り、青ねぎを乗せる。



## よく噛んで、からだを温めましょう！

噛むことで交感神経が刺激され、内臓脂肪が燃焼し、**熱を生みだします**。実際に何かを食べていなくても噛む筋肉が動くと体温は上昇します。寒いと歯がガチガチなるのもそのためです。

一口につき30回以上「噛む」ことが理想とされています。

現代人は昔の人に比べて噛みごたえのある食材を摂らなくなっています。そのため、「噛む」回数は10〜20回といわれ、戦前と比べると半分以下といわれています。その他の噛むメリット

**ストレス解消効果**：唾液が増え、ストレスを感じたときに分泌される物質の濃度が薄まります。



**ダイエット効果**：脳の満腹中枢が刺激されることにより、過食を防ぎます。



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかたに歯科クリニック訪問部

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時〜18時)

