

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

秋バテにご注意!

「夏バテ」は体の働きが正常に機能しなくなると起こる体調不良であり、『秋バテ』とは、真夏の生活習慣や冷え、寒暖差等によって、自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。痛みがあるわけでもなく、寝込むほどの重症感もなく、なんとなく体調がすぐれません。

☑ 秋バテチェックリスト

- 疲れがとれない
 - 身体がだるい
 - 食欲がない
 - 胃もたれ・胸やけがする
 - めまい・立ちくらみがする
 - 寝つきが悪く、よく眠れない
- ※3つ以上にチェックが付く場合は要注意!



～秋バテ対策～

★身体が冷えすぎない環境を作りましょう★

- 寒暖差の少ない環境にする（冷房のかけすぎに注意）
- 入浴はぬるめの半身浴で、体を温めてリラックスさせる
- 冷たい食べ物を摂りすぎない、温かい食べ物を食べる

特にたんぱく質は、消化・吸収される際に多くのエネルギーを生産する為、体温が上昇します。また、生姜やネギ、にんにく等の香味野菜も体温上昇につながり、食欲増進につながります。

- 適度な運動をする
- 睡眠をしっかりとる



特に高齢者は、基礎体力と免疫力が低下している為、注意が必要です。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 0972-85-0539