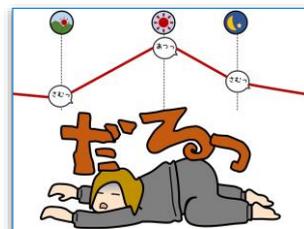


「秋バテ」の症状と対策

過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずの秋に入ったのにカラダがだるい、疲れが取れない、ヤル気が出ない…そんな症状に心当たりはありませんか？以下のチェックリストを確認してみて一つでも当てはまると**秋バテのサイン**かも知れません。

秋バテの症状は？

- カラダがだるい
- めまいがする
- 疲れがとれない
- 食欲がない
- ヤル気が出ない
- 胃がもたれる...など
- 頭が痛い



秋バテ予防は「疲労回復」と「変化への順応」

本来であれば秋は、胃腸のコンディションがよくなる季節。秋バテで**食欲がない**など**胃腸の弱り**を感じている人は**要注意**です。まずは胃腸を整えることから始めることが先決です。そして、変化に順応できるだけの体力をつけていきましょう。夏の疲れをしっかりリセットして、元気で健やかなカラダを取り戻しましょう。

秋バテは旬の食材で解消しよう！

旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。秋バテ予防にピッタリな「**疲労を回復しカラダを元気にする**」、「**胃腸を整える**」、さらに「**カラダを潤おす**」と言われる旬の食材をご紹介します。

～おすすめの食材～

山芋：胃腸を整えカラダを元気にする働きがあり、疲労回復にとってもおすすめです。さらに、カラダに潤いを与える働きもあるので、薬膳では秋のトラブルには欠かせない食材のひとつです。カラダに潤いを与えたいときには調理の際にあまり火を入れ過ぎないことがポイント。すりおろしてとろろにするなど生で食べるのもおすすめです。

にんじん：年中スーパーで見かけるので意外かもしれませんが、にんじんも秋に旬を迎える食材のひとつです。胃腸を整えカラダを元気にする働きだけでなく、消化を助ける働きやカラダに潤いを与える働きもあり、まさに秋にピッタリの食材です。

かぶ：カラダに潤いを与える働きや咳を止める働きがあり、秋には欠かせない食材のひとつです。また消化を助ける働きもあるので、弱った胃腸のサポートをしてくれます。こちらもカラダに潤いを与えたいときには生でサラダや浅漬けにしたり、蒸し料理にするなど火を入れ過ぎないのがポイントです。

しいたけ：秋の味覚と言えばキノコ。秋にはたくさんのキノコが旬を迎えますよね。特に、しいたけにはカラダを元気にする働きがあり、とても重宝されてきました。疲れたときだけでなく、毎日の健康維持にも、常に取り入れたい食材です。