



## 意外と多い!!「秋バテ」とは？



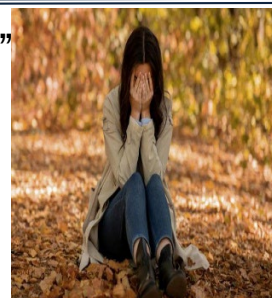
### ～旬の食材で疲労回復しよう～

#### 秋バテとはどんな症状？

「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」ですが、秋バテで悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきました。主な症状は、夏バテに似た以下のような症状です。  
□ カラダがだるい □ 疲れがとれない □ ヤル気が出ない □ 頭が痛い □ めまいがする □ 食欲がない □ 胃がもたれる、などがございます。

#### 秋バテの原因とは？

秋バテはなぜ起こるのでしょうか？その原因は“秋の大きな変化”と“夏の疲れ”にあります。カラダは自然環境とバランスを取りながら健康を保っているため、気候が変化すれば、その変化に合わせてカラダも順応させなければなりません。暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化にカラダもついて行くのがやっとです。秋は「女心と秋の空」と言われるように天気の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節です。日中はまだ夏を引きずったかのように暑いのに、朝晩は驚くほど冷え込むので、カラダも体温調節に必死です。そんな変化の多い秋に、夏の疲れを引きずったまま突入してしまうと、カラダは悲鳴をあげて、秋バテの症状がみられるようになるのです。



#### 秋バテの予防は‘疲労回復’

秋バテにならないためには、まずは変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。夏の疲れをしっかりとリセットして、元気で健やかなカラダを取り戻しましょう。漢方では、湿気の多い梅雨～夏に胃腸は弱りやすく、逆に乾燥しやすい秋～冬には食欲も上がり調子も出てくると言われています。秋は「食欲の秋」と言われるように、夏に比べると秋は、本来であれば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。カラダを動かす原動力は食べたものから作られます。胃腸が弱っていると元気も出ませんよね。胃腸に不安を感じている人は、まずは胃腸を整えることから始めることが先決です。また、秋の特徴である“乾燥”に対する備えも大切です。漢方では、鼻やのど、気管支、肺などの呼吸器系や皮膚や粘膜、さらに大腸などは乾燥に弱いと言われています。特に体力が弱っているときは風邪にかかりやすいものですよね。体力回復と合わせて、乾燥対策も忘れずしておきたいものです。



#### 秋バテは旬の食材で解消

秋バテには、誰にでも簡単に始められる食養生がおすすめです。ポイントは“旬をいただく”ことです。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。では、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紹介していきます。

### ◆ ①山いも ◆

スタミナ食としても知られている山いもですが、漢方でも胃腸を整えカラダを元気にする働きがあると考えられていて、疲労回復にとでもおすすめです。さらに、カラダに潤いを与える働きもあると考えられていて、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です。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。



### ◆ ②さつまいも ◆

秋の遠足のいも掘りといえば、さつまいもですね。漢方ではさつまいもには山いも同様に胃腸を整え、カラダを元気にする働きがあると考えられています。焼きいもや干しいもなど手軽に食べられるのも嬉しいところです。疲れたときのおやつにおすすめです。胃に負担を感じるときは、ポタージュスープにするなど食べやすいよう工夫すると良いですね。



### ◆ ③かぶ ◆

秋に旬を迎えるかぶですが、漢方ではカラダに潤いを与える働きや咳を止める働きがあると考えられ、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と言われていて、バテて弱った胃腸のサポートにも適しているとされています。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。



### ◆ ④しいたけ ◆

秋の味覚と言えばキノコです。秋にはたくさんのキノコが旬を迎えますよね。しいたけにはカラダを元気にする働きがあると考えられ、とても重宝されてきました。日本でも和食の基本である出汁に欠かせない食材として愛されてきました。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。

### ◆ ⑤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ると考えられていて、まさに秋にピッタリの食材です。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノ さくら 薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ 東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ 石和薬局  
TEL055-261-9393  
ウエノ 南薬局  
TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ 中央薬局  
TEL055-223-2265  
ウエノ 薬局富士見店  
TEL055-269-6833

★ホームページにて  
店舗情報などが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)



@ueno.pharmacy