秋バテを知っていますか？

季節は夏から秋に変わろうとしています。秋になれば暑さも和らぎ、涼しくなり過ごしやすくなります。にもかかわらず、秋になった途端に体調が優れなくなることがあるということを耳にします。このような症状を、近年では「秋バテ」と言うようになりました。

今月の特集では、これからの季節、注意したい「秋バテ」について、その原因と対策について考えてみます。

暑さ対策とコロナ対策でいつもより大変な夏となった今年、疲れた体をリセットし、「秋バテ」に負けないように心がけましょう。

「秋バテ」の原因は？

夏の暑さで食欲が無くなり、栄養バランスが崩れ、体力が低下したり、エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩します。これが夏バテです。この夏バテの状態を引きずったまま秋を迎えると、朝・昼・晩の気温差、台風や秋雨前線の停滞などによる気圧の変化が自律神経のバランスを乱し、疲れやすくなり、慢性疲労に陥ります。これが秋バテです。この状態が続くと交感神経が過剰に働き、頭痛などの原因となります。

秋バテ　チェックリスト

- [ ] 食欲がない
- [ ] 体がだるい
- [ ] 疲れやすい
- [ ] 胸やけや胃がもたれやすい
- [ ] 肩こりがひどい
- [ ] 頭が重い、頭が痛い
- [ ] めまいや立ちくらみがする
- [ ] なかなか眠れない

以上の症状が続くようであれば、秋バテかも知れません。

対策　生活編

気温差が大きいと、体は気温差に対応しきれず、自律神経が乱れがちになります。これを防ぐためには、まず服装で体温調節をしやすくすることが大切です。それに加え、疲れを取るための正しい入浴方法を実践するなど、良質な睡眠につながる行動を心掛けましょう。

服装

秋は、朝・昼・晩の気温差が大きく、人の体は急な気温の変化に対応することができません。それにより自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下し、感染症などにかかりやすくなります。そんな時には、着脱しやすいカーディガンやジャケットを羽織れるよう手元に置いておくなど、衣類の調整をこまめに行うことで、体温調節をしやすくなります。

入浴

体が冷えると秋バテになりやすくなります。寝る1～2時間前に38～40℃ぐらいのぬるめのお湯に15分～30分ぐらいかけてゆっくり浸かり、体を芯から温めましょう。体を芯から温めることにより、血流が良くなり、代謝がよくなります。

また、副交感神経が活発になることでリラックスでき、疲れが取れやすくなります。それにより良質な睡眠が得られます。

睡眠

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。夜更かしせず十分な睡眠をとり、翌日に疲れを持ちこさないようにしましょう。特に、午後10時～午前2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になります。その時間帯は睡眠時間を十分に確保しましょう。

普段から睡眠がしっかりとれていれば、少しくらいの体の不調は回復できます。逆に浅く短い睡眠など睡眠不足は、体の不調の原因になります。

良質な睡眠は入眠直後が一番深いので、まずは次のことを実践し、寝つきをスムーズにしましょう。

・夕方に運動するなど、日中は活動的に過ごす。
・就寝1～2時間前にぬるめの入浴をする。
・就寝前の食事、カフェイン、アルコール、タバコは避ける。
・スマホは寝床に持ち込まない。

対策 運動編

体がだるいからといってむやみに休んでばかりいるのは禁物です。毎日適度に動くことが大切です。

秋バテを防止するためには朝夕の涼しい時間帯に、毎日20分～30分程度のウォーキングやストレッチをするなど、軽い運動をするだけでも、脳から体を活性化するホルモンが分泌され、自律神経が整えられます。

毎日忙しくて、ウォーキングやストレッチができないという人には、どこでも簡単にできる運動を紹介しますので、ぜひ取り組んでください。少しの運動でも毎日続けることで、体調の改善につながります。

どこでも簡単にできる運動

首の運動

頭をゆっくりと一周します。左右交互に10回繰り返します。

肩の運動

肩を上下に10回上げ下げしたり、回したりします。

椅子に座ったままできる運動

足首の運動

椅子に座って、つま先上げ、かかと上げをそれぞれ10回行います。

ももの運動

椅子に座って、足踏みを20回行います。

対策 食事編

ビタミンB_1は体内で糖質をエネルギーに替える手助けをし、B_2は、糖質に加え、脂質、たんぱく質をエネルギーに替えるなど、エネルギー代謝によるスタミナ維持に欠かせません。また、体を冷やさないため、ショウガやネギなど体を温める効果があるものを食べましょう。

ビタミンB_1を多く含む食品

豚肉、レバー、うなぎ、ぶり、かつお、豆類

ビタミンB_2を多く含む食品

レバー、うなぎ、かれい、ぶり、いわし、さわら、さんま、牛乳、納豆

水分補給も忘れずに

秋は、夏よりも水分の補給に対する意識が薄れがちになります。小まめな水分補給も心掛けましょう。

秋バテ解消！ 疲労回復おすすめレシピ

豚しゃぶねぎ塩レモンソース

材料 2人分
- 豚ロース薄切り …… 8枚(160g)
- サニーレタス …… 2～3枚
- にんじん …… 1/4本
- ＊ねぎ塩レモンソース
- 白ねぎ …… 1/2本
- ごま油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- レモン汁 …… 小さじ2
- ブラックペッパー … 少々

〈作り方〉

①サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気を切ってお皿に盛り付ける。

②にんじんはピーラーで薄く削り、さっとゆで、水気を切りサニーレタスの上に盛り付ける。豚肉もゆで、冷水にとり、水気をしっかり切って、にんじんの上に盛り付ける。

③白ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ごま油、塩を加えて軽く混ぜ合わせ、ふわっとラップをかけて、電子レンジ(500W)で30秒加熱する。

④③にレモン汁とブラックペッパーを混ぜ、豚肉の上にかける。

ポイント

ねぎにはアリシンという香気成分が含まれており、豚肉に含まれるビタミンB_1の吸収を高めてくれます。また、特有の香りが食欲を増してくれます。アリシンは、ねぎの他に、にんにく、にら、玉ねぎにも含まれています。

トマトとオクラのショウガ和え

材料 2人分
- トマト …… 1個
- オクラ …… 4本
- A
  - ショウガ(すりおろし) … 5g
  - 酢 …… 大さじ1/2
  - しょうゆ …… 小さじ1
- かつお節 …… 小1/2パック(2g)

〈作り方〉

①オクラは塩をふって板ずりし、さっとゆで、斜め切りにして2～3等分にする。トマトはくし切りにする。

②Aを混ぜ合わせ、トマトとオクラをAで和える。

③②にかつお節をかけ、軽く和える。

ポイント

ショウガに含まれる香り成分シネオールには食欲増進、辛味成分ジンゲロールには、消化機能を高める作用があるといわれています。また、

トマトは抗酸化作用のあるリコピンやβ-カロテンなど様々な栄養を含む栄養価の高い野菜の一つです。胃腸が弱まり、食欲が落ちやすいこの時期に、さっぱりと食べやすく、栄養も取れる1品です。