

「秋バテ」ご存知ですか??

身体がだるい、リラックスできない、などの症状はありませんか？
それは、夏場の偏った食生活が原因のひとつかもしれません。



①糖質の摂り過ぎ



夏場は、のど越しの良い素麺の様な食事に偏りがちですが、麺料理のみでは糖質の量が多くなります。

ジュースやアイスクリーム、アルコールを多く摂る場合も糖質量に注意が必要です。糖質量が過剰になると、腸内がアルカリ性に傾き、悪玉菌が増える原因となります。

②ビタミン、ミネラルの不足



野菜や海藻、種実類に含まれるビタミンB群やミネラルは、「細胞の中の電池」と言われており、細胞内の代謝を促進するうえで大切な栄養素です。

これらの栄養素が夏の間から不足すると、秋になる頃に「電池切れ」が起こります。



③消化機能の低下

冷たい物の摂り過ぎで胃腸が冷えると、消化器系の働きが悪くなります。これにより食欲が低下し、栄養不足となります。

このような生活が続くと...

疲労感などの症状につながります

魚、肉、卵、大豆製品、野菜、きのこ、芋、海藻、ごまなど多くの種類の食品を摂るようにしましょう。

※腎臓病などお食事に制限のある方は、管理栄養士にご相談ください。

