

MitsuiSougou通信

秋バテ対策

暑い夏をなんとか乗り切り、やっと秋になってホッとしていたら、なんだか身体の調子が悪い……こんな経験、ありませんか？もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。夏の疲れがたまっている上に、朝晩と日中の温度差が激しい秋も、やはり体調管理には気をつけたい季節です。今回は、「秋バテ」とはどのようなものかと、その対策についてご紹介します。

夏の疲れをリセットしきれない「秋バテ」とは

暑さのせいで食欲や体力が落ち込む夏バテ。一方、過ごしやすい秋になってからもなぜかバテしてしまうのは、夏の過ごし方が深く関わっています。例えば、以下のような状態で夏を過ごしてしまうと、秋バテの危険も高まります。

- ・暑さで体全体が弱ってしまった
- ・冷房や冷たい飲みもので身体を冷やしすぎて、胃腸や内臓の働きが低下した
- ・冷房の効いた部屋と暑い外を行き来することで、急激な温度変化に自律神経がついていけなくなった

もちろん、こうした体の疲れは夏の間「夏バテ」や「冷房病」として表れてくることもあります。これが「秋バテ」になると、夏バテを引きずったまま、初秋の寒暖差が激しい気候にさらされて回復できないことも。また、夏を乗り切ったところで体にたまった疲れがドッと押し寄せ、秋に不調が出たりします。具体的な症状は以下のようなものです。

- ・食欲不振
- ・だるさ、頭がさえない
- ・立ちくらみ、めまい
- ・よく眠れない、寝起きが辛い

体力低下と関連することが多い夏バテとは違って、秋バテは夏バテを乗り切るような体力のある人でもかかりやすいといわれます。

秋バテ対策

「秋バテ対策」をいくつかご紹介しましょう。

■1. 体を冷やしすぎないように工夫を

冷房の効かせすぎ、冷たいものとりすぎは、秋に入ってからだけでなく、夏のうちから気をつけましょう。また、秋になったら朝晩の冷え込みにも気をつけてください。羽織ものや温かい飲みものなどで、冷えすぎないように体温調整する習慣をつけておくとういでしょう。

■2. 秋の味覚をゆっくり味わって免疫力アップ！

夏は夏野菜、秋には秋の味覚が体調を整えてくれますから、積極的に食事に取り入れるようにしましょう。例えば、免疫力を高めるビタミンやミネラルがたっぷり含まれている以下のような食材がおすすめです。

- ・イモ類（かぼちゃ、さつまいもなど）
- ・根菜（ごぼうやレンコンなど）
- ・きのこ類
- ・魚（さんま、鮭、サバ）
- ・栗
- ・果物（ブドウ、桃、ナシなど）

身体を冷やさないように、食べる時は温かい料理でいただきます。また、食物繊維の豊富な食材も多いですから、胃に負担をかけないようによく噛んでゆっくり味わってください。

■3. 軽い運動で汗をかく習慣を

冷房の効いた室内にずっといたり、気候が涼しくなってきた汗をかかない生活が続くと、血行が滞って疲れやすくなってしまいます。炎天下で運動する必要はありませんが、涼しい朝晩などに、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動で適度に汗をかく習慣をつけておくのがおすすめです。若々しさのもとである成長ホルモンの分泌も期待できて、一石二鳥ですよ！

■4. ぬるめの湯船にゆっくりつかり、たっぷり睡眠を

夏は特にシャワーでサッと入浴を済ませがちですが、ぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温める習慣をつけておきましょう。血行がスムーズになり、秋バテ対策に有効な「上質な睡眠をたっぷりとる」ことにもつながります。

秋バテ対策は秋になって症状が出てから始めるのではなく、前もって冷えにくく、疲れにくい体づくりをしておくことがポイント。冷房や衣類を調整するだけでなく、食生活や入浴、運動習慣など「体の中から」対策することも大切です。この機会に、日々の過ごし方を見直してみたいかでしょうか。

(出典：世田谷自然食品ホームページ)



安全運転アドバイス

運転経験が長くなるにつれて、いつのまにか自分では意識していない運転のクセが身につけてしまっていることがあります。クセの中には、事故につながりやすいものもあります。そこで今回は、運転の危険なクセをまとめてみました。自分の運転を振り返り、危険なクセが身につけていないかチェックしてみましょう。

《交差点走行時の危険なクセ》



●交差点接近時

前方の信号が黄色になると急加速して交差点に進入しようとするクセがあると、停止した前車に追突することや右折を開始した対向車と衝突するなどの危険があります。黄信号のときは、交差点に接近して停止位置で安全に停止できない場合以外は、交差点の手前で停止しなければなりません。信号が黄色に変わったときは、無理をせず交差点の手前で停止しましょう。

●発進時

先頭車両で信号待ちをし、信号が青になると同時に発進するクセがあると、渡り遅れた歩行者や自転車と事故になる危険があります。特に高齢者の場合は歩く速度が遅く、青信号で渡りきれていない場合もあるため、発進する前に必ず横断歩道の状況を確認しましょう。並行して停止している車がいることで横断歩道の状況が確認しにくい場合は、並行停止車が発進するのを待ってから発進しましょう。先頭車両ではない場合で信号待ちをしていて、信号が青になると同時に発進するクセがあると、まだ発進していない前車に追突する危険があります。特にワンボックスカーなどの運転席の高い車は、信号にだけ目が向いて、直前の車の動きを見落とすことがあります。青信号で発進していく時は、前車が発進したのを確認してから発進するようにしましょう。

●右折時

対向車の切れ目をねらって強引に右折をするクセがあると、対向車と衝突する危険があるだけでなく、横断歩行者や自転車を十分に確認する余裕がなくなり、見落としや発見の遅れが生じて事故につながる危険があります。右折するときは、対向車が途切れるのを待ってから、横断歩行者等の有無をしっかりと確認し、徐行して進行しましょう。

◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除制度について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には 地震保険料控除制度 と 生命保険料控除制度 の2種類があります。



ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。

「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。

◆おいしいレシピ◆ ～さつまいもと豚肉のおかずきんぴら～

しょうゆをきかせた甘辛味で、ご飯がすすむおかずです。

【材料】2人分

- ・さつまいも 1本（約250g）
- ・豚肩ロース薄切り肉 200g
- ・さやいんげん 6本
- ・サラダ油
- 【甘辛だれ】
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん、酒、水 各大さじ1



【作り方】

1. さつまいもはよく洗って皮つきのまま長めの乱切りにする。水に約10分さらして水けをきる。いんげんはへたを切り長さを3等分に、豚肉は一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱する。さつまいもを加えて、表面が少し透き通るまで3～4分炒める。
3. 豚肉といんげんを加え、豚肉の色が変わるまで炒める。甘辛だれの材料を加え、汁けがなくなるまで3～4分いり煮にする。