



9月の栄養情報

～秋の食材を食べて健康になりましょう～

朝、晩と涼しくなり、ようやく過ごしやすい季節がきたと思ったら、「なんだか元気がない」、「食欲がない」といった、体の不調が気になる方も多いのではないのでしょうか？

その原因は、「**秋バテ**」かもしれません。

…秋バテとは、夏の疲れがたまっていたり、秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化があるため、体が温度差に対応しきれずに自律神経が乱れてしまいます。自律神経は体温以外の機能もコントロールしているので、全身に様々な症状が現れます。


秋バテの症状とは

- だるい、疲れやすい
- 食欲不振
- 胃腸の不調
- 立ちくらみ、めまい
- 肩こり、頭痛 などの様々な症状が現れます。



秋バテを食事で改善するには


夏の間、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると「**内臓冷え**」が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になって下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなることもあります。また、内臓を冷やすことで免疫力が下がり風邪を引きやすくなります。

 温かいもの、体を温める食材（ネギ、ニラ、生姜、ニンニクなど）を取り入れて体を冷やさないようにしましょう。

 体の冷え対策のためにビタミンEをとりましょう。

- ビタミンEは血管をひろげ、血行をよくする働きもあることから、冷えを改善することができます。
- ビタミンEの1日の摂取目安量（成人）

男性：約 **10**mg 女性：約 **8**mg

 ビタミンEを多く含む食品

食品名	食品の量	含有量 (mg)
かぼちゃ	120g (小6切れ)	6.1
ひまわり油	15g (大さじ1)	5.1
うなぎのかば焼き	100g (1串)	4.9
アーモンド	14g (10粒)	4.4

 疲労回復のためにビタミンB1をとりましょう。

- ビタミンB1が不足すると、だるさ、倦怠感、集中力の低下となります。
- ビタミンB1の1日の摂取目安量（成人）

男性：約**1.5**mg 女性：約**1.1**mg



ビタミンB1を多く含む食品

食品名	食品の量	含有量 (mg)
豚ひれ肉	80 g (3切れ)	0.78
うなぎのかば焼き	100 g (1串)	0.75
豚もも肉	80 g (しゃぶしゃぶ用5枚)	0.72
豚ロース肉	80 g (薄切り3枚)	0.55

体を温めるためにビタミンCをとりましょう。

- ビタミンCは毛細血管の働きを維持し、免疫力を上げます。
- ビタミンCの1日の摂取目安量（成人）

男性：**100**mg 女性**100**mg



ビタミンCを多く含む**秋**の果物

食品名	食品の量	含有量 (mg)
柿	200 g (1個)	127
温州みかん	200 g (1個)	70
栗(ゆでた物)	100 g (5個)	40