

保健「ユース」

秋バテにご用心！

「夏バテ」ならぬ「秋バテ」とは？

①夏↓秋への気温の変化で…

初秋になると朝晩の寒暖差や、日中の気温も日によって異なります。すると体は温度差に適応しようと自律神経をフル稼働させます。そんな生活を毎日繰り返すと、自律神経が疲れてしまい、体調を崩しやすくなってしまいます。

②夏の食生活が響いてしまっ…

暑い日が続くと冷たいアイスクリームや、冷たいそうめん・冷やし中華などの麺類、キンキンに冷えたジュースやビールがおいしく感じますよね。しかし、それらのものを過度に摂りすぎてしまうと、内臓が冷え、血行が悪くなり、食欲不振や「だるさ」を感じやすくなってしまう。

あなたは大丈夫？ 「秋バテ」チェック

- ・ 食欲がない
- ・ 体がだるい
- ・ 体が冷える
- ・ 夏場は暑くて夜眠れない日が続いた



今日からできる！ 元気に秋を過ごすポイント

①食事…基本は「1日3食」！

温かいものを摂ってよく噛むようにしましょう。冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりするよう心がけましょう。

また、よく噛むことで咀嚼筋から中枢神経に対して、内臓脂肪の燃焼を働きかけるホルモンが出ます。そうすると脂肪が燃焼するので体温が上がりやすくなります。

②運動…「じんわり汗をかく程度」と「ちょっとした工夫で」

体温調節をするエネルギーを作り出すためには体力をつける必要があります。これからの時期は、朝夕の涼しい時間帯にウォーキングを行うこともおすすめです。また、普段の何気ない生活動作の中で筋力作りを取り入れることもできます。気づいたときにつま先立ちをしたり、踏み台の昇り降りなども効果的です。運動の目安としては「「じんわりと汗をかく程度」に体を動かすとよいでしょう。

③入浴…ぬるめのお湯でリラックス

ぬるめのお湯（37℃～39℃）でのゆったりとした入浴（半身浴）は、冷えた体を温めるだけでなく、全身をリラックスさせ、自律神経を整える作用があります。（※心臓の悪い方は、主治医とご相談ください）

④保温…特にお腹・下半身を温めましょう

朝晩の寒暖差や室内での冷房対策として、ご自身の体調に合わせて温度調節できる服装（カーディガンなどの羽織物）を準備しましょう。特に心臓から遠いお腹まわりや下半身が冷えやすいため、ひざ掛けや靴下、腹巻きなども準備するとよいでしょう。



「減塩」に関する川柳コンテストの

受賞作品を紹介します

佐久地域が丸となって減塩活動に取り組みキャンペーンが、平成27年度より実施されていますが、そのうちの1つの取り組み、減塩に関する川柳コンテストが平成28年度に実施されました。応募作品総数214作品のうちの受賞作品11作品をご紹介します。

最優秀賞

醤油瓶 家内に睨まれ そつと置く (佐久市 浅沼様)

優秀賞

- うす味も 噛めばかむほど 知る旨み(小諸市 土屋様)
- 薄い味 濃い愛情で うめ合せ (佐久市 小川様)
- 「しょっぱい」と 娘の一言が 減塩に (小諸市 土屋様)

入選

- 塩かけず 手間暇かける 母の味 (佐久市 駒村様)
- ピンコロも 健康長寿も 塩加減 (佐久市 並木様)
- 正油さし 家出したかと 嫁に問う (立科町 柳澤様)
- 大きじを 小さじに変えた あじな人(佐久市 小山様)
- あと少し 減らす塩分 ふやす愛 (佐久市 都築様)
- 減塩で 素材の旨み 生きている (佐久市 柳澤様)
- うす味に 馴らされ慣れた 知らぬ間に (立科町 永井様)

長野県は、全国の中で食塩の摂取量がかなり多い県です！川柳でくすつと笑ったら、みんなどうす味を心がけてみませんか？