

# 第2 向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？

10月に入り、朝夕などは秋の訪れを感じられるものの、まだまだ日中は暑い日が続いています。秋は初夏から咲き続けている草花が返り咲いたり、日ごとに美しく変化する紅葉など、植物の見どころがいっぱいの季節です。そんな秋を楽しみながら元気に過ごしてゆきましょう♪

## 意外と多い「秋バテ」とは？旬の食材で疲労回復しよう！

### ●秋バテの症状は？

「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」ですが、秋バテで悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきました。主な症状は、夏バテに似た以下のような症状です。

□ カラダがだるい □ 疲れがとれない □ ヤル気が出ない □ 頭が痛い □ めまいがする □ 食欲がない □ 胃がもたれる、など

### ●秋バテの原因は“大きな変化”と“夏の疲れ”

では、秋バテはなぜ起こるのでしょうか？その原因は“秋の大きな変化”と“夏の疲れ”にあります。カラダは自然環境とバランスを取りながら健康を保っているため、気候が変化すれば、その変化に合わせてカラダも順応させなければなりません。暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化にカラダもついて行かないと、さらに「女心と秋の空」と言われるように、秋は天気の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節です。日中はまだ夏を引きずったかのように暑いのに、朝晩は驚くほど冷え込むので、カラダも体温調節に必死です。そんな変化の多い秋に、夏の疲れを引きずったまま突入してしまうと、カラダは悲鳴をあげて、秋バテの症状がみられるようになるのです。

### ●秋バテ予防は“疲労回復”と“変化への順応”

秋バテにならないためには、まずは変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。夏の疲れをしっかりリセットして、元気で健やかなカラダを取り戻しましょう。漢方では、湿気の多い梅雨～夏に胃腸は弱りやすく、逆に乾燥しやすい秋～冬には食欲も上がり調子も出てくると言われています。秋は「食欲の秋」と言われるように、夏に比べると秋は、本来であれば胃腸のコンディションがよくなる季節。秋バテで食欲がないと胃腸の弱さを感じている人は要注意です。カラダを動かす原動力は食べたものから作られます。胃腸が弱っていると元氣も出ませんよね。胃腸に不安を感じている人は、まずは胃腸を整えることから始めることが先決です。また、秋の特徴である“乾燥”に対する備えも大切です。漢方では、鼻やのど、気管支、肺などの呼吸器系や皮膚や粘膜、さらに大腸などは乾燥に弱いと言われています。特に体力が弱っているときは風邪にかかりやすいものです。体力回復と合わせて、乾燥対策も忘れずにおきたいものです。

### ●秋バテは旬の食材で解消しよう！秋バテにおすすめの食材とは？

秋バテには、誰にでも簡単に始められる食養生がおすすめです。ポイントは“旬をいただく”こと。旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。秋バテ予防にピッタリな「疲労を回復しカラダを元気にする」、「胃腸を整える」、さらに「カラダを潤おす」と言われる旬の食材をご紹介します。

#### ● 山いも

スタミナ食としても知られている山いもですが、漢方でも胃腸を整えカラダを元気にする働きがあると考えられていて、疲労回復にとてもおすすめです。さらに、カラダに潤いを与える働きもあると考えられていて、薬膳では秋のトラブルには欠かせない食材のひとつです。カラダに潤いを与えたいときには調理の際にあまり火を入れ過ぎないことがポイント。すりおろしてとろろにするなど生で食べるのもおすすめです。

#### ● さつまいも

秋の遠足のいも掘りといえば、さつまいもですね。漢方ではさつまいもには山いも同様に胃腸を整え、カラダを元気にする働きがあると考えられています。焼きいもや干しいもなど手軽に食べられるのも嬉しいところ。疲れたときのおやつにおすすめです。胃に負担を感じるときは、ポタージュスープにするなど食べやすい工夫すると良いですね。

#### ● かぶ

秋に旬を迎えるかぶですが、漢方ではカラダに潤いを与える働きや咳を止める働きがあると考えられ、秋には欠かせない食材のひとつです。また消化を助ける働きもあると言われていて、バテで弱った胃腸のサポートにも適しているとされています。こちらもカラダに潤いを与えたいときには生でサラダや浅漬けにしたり、蒸し料理にするなど火を入れ過ぎないのがポイントです。

#### ● にんじん

年中スーパーで見かけるので意外かもしれませんが、にんじんも秋に旬を迎える食材のひとつです。漢方では、胃腸を整えカラダを元気にする働きだけでなく、消化を助ける働きやカラダに潤いを与える働きもあると考えられていて、まさに秋にピッタリの食材です。

#### ● しいたけ

秋の味覚と言えばキノコ。秋にはたくさんのキノコが旬を迎えますよね。漢方ではしいたけにはカラダを元気にする働きがあると考えられ、とても重宝されてきました。日本でも和食の基本である出汁に欠かせない食材として愛されてきました。疲れたときだけでなく、毎日の健康維持にも、常に取り入れたい食材です。

Kracieコラム引用

令和5年  
10月  
第226号

## 敬老会



上:敬老会では、敬老お祝い膳を食べていただき、紙芝居を鑑賞していただきました。月最後にお花をプレゼントさせていただきました。  
下:絵手紙教室では、秋の味覚ぶどう・柿・梨・林檎・イチジクに美しく色をつけていただきました。とても美味しくそうですね。🍁🍂

## 絵手紙教室

