



すずらん食通信

秋バテ

～夏の疲れが時間差でやってくる?!～



最近では9月を過ぎてもだるくてやる気が出ない、眠りが浅いなどで悩む人が増えています。それは、「秋バテ」かもしれません。

「夏バテ」も「秋バテ」も正式な医学的診断名ではありませんが、「秋バテかな?」と感じたら、早めに対策し、食欲、スポーツ、芸術などの秋を楽しみましょう。

夏バテと秋バテ

どちらも自律神経のバランスが崩れることで起こる体調不良のことですが、**夏バテ**は、厳しい暑さが原因となり、主には熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下などによって、自律神経のバランスが崩れて起こります。

一方、**秋バテ**は、残暑が続いても朝夕の寒暖差は大きくなる、気圧が変動するなどの気候の変化に、夏の疲れが残ったままの体に対応しきれずにストレスを感じて起こります。また、秋になると日が短くなり、日光を浴びる時間が減少すると、セロトニンというホルモンの分泌が減ることも、自律神経を乱す原因です。

夏バテは暑さがやわらげば回復していきませんが、秋バテは暑さだけが原因ではないため回復に時間がかかりやすいです。長期化すれば本格的な体調不良を引き起こすこともあります。

夏バテ		秋バテ
激しい暑さ	原因	気温の変化 寒暖差 日照時間の短縮
●なんとなく体がだるい ●食欲がない ●寝不足気味	症状	●食欲低下・胃もたれ ●疲れやすい・だるい ●頭がボーッとする ●寝不足気味

自律神経



当てはまったら要注意! 秋バテセルフチェック

当てはまる数が多いほど秋バテの可能性が高いです。

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 食欲がない | ☐ 眠気を感じやすい | ☐ 風邪が治らない |
| ☐ よくイライラしてしまう | ☐ 熟睡できない | ☐ 頭痛や肩こりがひどい |
| ☐ 体がだるく、重く感じる | ☐ やる気が起きない | ☐ 顔色が悪い |
| ☐ すぐに疲れてしまう | ☐ よく風邪をひく | ☐ 立ちくらみがある |



※このセルフチェックは、症状や結果を保証するものではありません。参考程度にご確認ください。

秋バテ予防は夏の疲れを解消すること

ポイントは、「疲労を回復させる」「自律神経を整える」「胃腸を整える」ということです。

入浴で解消

入浴はリラックスを促し、自律神経のバランスが整いやすくなり、睡眠の質の向上につながります。
寝る2時間前までを目安に、38～40℃のぬるめのお湯に10～30分ゆっくりと浸かり、腹部を温めるようにしましょう。



睡眠で解消

疲労回復や自律神経を整えるために、睡眠は大切です。毎日6～7時間の睡眠時間を確保し、できるだけ早寝早起きしましょう。
また、体内時計をリセットするために、起床後には窓越しでも良いので、日光を数分浴びるようにしましょう。



運動で解消

運動は体の血行を良くし、疲労物質を代謝させることができます。ただし、激しい運動は逆効果なので、少し汗をかく程度の有酸素運動をしましょう。
また、適度な運動で軽い疲労感を得ることは、リラックスを促し、質の高い睡眠を得ることににつながります。



周りの環境に対応する

秋は暑くなったり、寒くなったりします。徐々に変化すれば体はそれに慣れていきますが、急な変化には対応できなくなります。温度計で室温を確認しながらエアコンの温度設定を調節し、寒いと感じるときは、上着やひざ掛けなどを使って調整するようにしましょう。



秋バテを食事で予防

◎食事をきちんと食べる

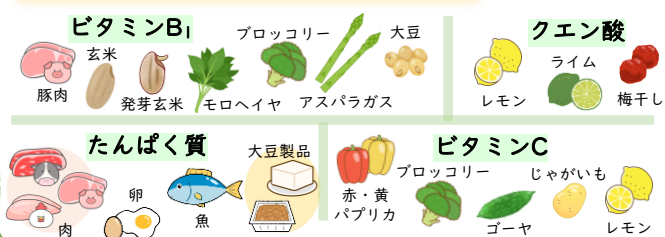
1日3食、バランスの良い食事を規則正しくとることが基本です。特に朝食は抜かないようにしましょう。体内時計を整えると自律神経も整いやすくなります。



◎自律神経を整える食べ物をとる



◎疲労を回復させる食べ物をとる



◎体を温める食べ物をとる

冷たいものばかりとっていると、内臓が冷えきってしまいます。内臓の冷えは、自律神経の乱れを起こす要因となります。できるだけ冷たいものを避け、温かいものを食べたり飲んだりしましょう。



おすすめ一品料理

鶏肉とかぼちゃのクリームシチュー <一人分>

エネルギー：457kcal、たんぱく質：29.2g、塩分：1.7g
ビタミンB6：1.04mg、ビタミンB12：0.9μg、ビタミンC：111mg
トリプトファン：443.2mg



材料(2人分)

鶏むね肉	200g
かぼちゃ	150g
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	100g
バター	20g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	大さじ4
牛乳	400ml
A 粉チーズ	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
乾燥パセリ	適量

作り方

- ①鶏むね肉は脂や皮を取り除いて一口大に、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。
- ②かぼちゃは種とわたを除いてラップにくるみ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、一口大に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてふんわりとラップし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④フライパンにバターを溶かし、①を加えて炒める。
- ⑤玉ねぎが透き通ったら、塩、こしょうをし、薄力粉を加えてよく馴染ませる。
- ⑥牛乳をかき混ぜながら数回に分けて加え、②を加えて火が通るまで煮る。
- ⑦③とAを加えて調味し、器に盛って乾燥パセリを振る。

鶏むね肉には、自律神経を整えるトリプトファンやビタミンB6、疲労回復が期待できるたんぱく質、ビタミンB1が多く含まれます。
また、かぼちゃに含まれるGABAやビタミンC、ブロッコリーに含まれるビタミンCも自律神経を整え、疲労を回復させる働きがあります。

鮭とさつま芋のレモンペッパー炒め <一人分>

エネルギー：335kcal、たんぱく質：20.6g、塩分：0.9g
ビタミンB12：5.9μg、ビタミンC：61mg、トリプトファン：271.4mg



材料(2人分)

鮭	2切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1/2
さつま芋	200g
しめじ	1/2パック
レモン	1/2個
オリーブ油	大さじ1
A 塩	少々
粗びき黒こしょう	適量

作り方

- ①鮭は余分な水分をペーパーで拭き、一口大に切る。塩、こしょうを振って薄力粉をまぶす。
- ②さつま芋は皮付きのまま8mm厚さの半月切りにし、水にさらしてザルにあげて水気をきり、耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ④レモンはいちょう切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、鮭に火が通るまで焼く。②、③を加えて炒め、火が通ったら④を加えて炒め合わせる。
- ⑥Aを加えて調味する。

鮭には、自律神経を整えるトリプトファン、ビタミンB12が多く含まれ、レモンには疲労を回復させるビタミンC、クエン酸が多く含まれます。
また、秋が旬のさつま芋もビタミンCが多く、腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれています。

このコーナーの
担当栄養士
高畑



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
川内店 森谷



～微量元素～

本編では、秋バテで様々な体調不良が生じる事をご紹介します。最近元気がない、体重が減った、体がだるい、疲れやすいなど原因が分からない体調不良が長引く場合は「微量元素欠乏症」が原因のこともあります。

微量元素とは

亜鉛、銅、クロム、セレン、マンガン、モリブデン、コバルト、ヨウ素、鉄の9種のことです。栄養素の中でも、必要な量は非常に少ないですが必要不可欠な栄養素です。体内で作られないので食事などから摂取する必要があります。通常の食事が摂れていれば欠乏症になることはほとんどありませんが、以下の場合には欠乏が起こりやすいとされています。

- ◆食が細い高齢者
- ◆炎症性腸疾患
- ◆消化管切除後
- ◆肝機能障害
- ◆腎疾患・透析
- ◆経腸栄養剤のみで長期間栄養摂取

また、過剰症も知られており、偏食やサプリメントによる過剰摂取には注意が必要です。ここでは亜鉛とセレン、クロムに注目してご紹介します。

亜鉛

働き：皮膚の代謝、骨格の発達、味覚の維持、精神への影響、免疫機能の維持
過剰症：吐き気、腹痛、貧血
欠乏症：味覚障害、皮膚炎、口内炎、脱毛、免疫機能の低下、貧血、情緒不安定
多く含まれる食材：牡蠣、ホタテ、うなぎ、牛肉、卵、納豆、アーモンド、米 など

セレン

働き：新陳代謝の調節、抗酸化作用による細胞の老化防止
過剰症：嘔吐、下痢、脱毛
欠乏症：四肢の筋肉痛・筋力低下、心筋障害による心不全、爪の白色化
多く含まれる食材：マグロ、カツオ、サバ、イワシ、レバー、卵黄 など

クロム

働き：糖質代謝、脂質代謝
過剰症：吐き気、下痢、頭痛
欠乏症：血糖の上昇、脂質異常症、体重減少
多く含まれる食材：青のり、干しひじき、マサバ、ホタテ、牛乳、パルメザンチーズ、ココア など



微量元素の検査は血液検査や尿検査で行われます。
心当たりのある方は医師に相談し、微量元素の検査の必要性を判断してもらいましょう。

保険証の代わりにマイナンバーカードで
マイナ受付

suzuran pharmacy group
すずらん薬局 グループ

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

**LINEで処方せん
受付できます!**

つながる薬局



お薬手帳機能
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

野菜足りてますか?

野菜摂取量測定器

ベジメータ®SEで測定!

白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に
過去30日間の野菜摂取状況がわかります。



指1本で簡単
チェック
測定時間はわずか
15秒!

ベジメータ® 野菜摂取量チェック

9/4(木)	9:00~16:00	
高須店	TEL:082-273-5010	予約制
9/17(水)	14:00~17:00	
五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制
9/18(木)~19(金)	10:00~13:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK
10/29(水)	10:00~16:00	
上安店	TEL:082-836-3790	予約優先

ベジメータ® 野菜摂取量チェック & 栄養相談会

9/20(土)	14:00~17:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約制

ベジメータ® 野菜摂取量チェック &

InBody
体組成測定

10/9(木)	14:00~16:30	
船越店	TEL:082-821-3030	予約制

9月

10月

InBody 体組成測定 & 骨密度測定会

9/18(木)	13:00~16:00	
認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK

脳年齢測定会 ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。

9/18(木)	15:00~17:00	
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK

肌年齢測定会 肌年齢を測定し、スキンケアや紫外線予防の
ポイントをお伝えします。

9/18(木)	13:00~16:00	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK

握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標と言われています。

9/9(火)~11(木)	14:00~17:00	
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK

VRで測定!

認知機能セルフチェッカー

を導入しました!

認知症専門医の監修によって開発されたVR
映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで、
簡単に認知機能の状態を測定することができ
ます。



NEW

認知機能セルフチェッカー

10/27(月)	14:00~16:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を
測定して骨の健康を保ちましょう!

10/11(土)	14:00~17:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK

舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。

9/18(木)	14:00~16:30		10/30(木)	14:00~16:00	
船越店	TEL:082-821-3030	予約制	庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK

お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)

9/10(水)	13:00~16:00		10/15(水)	13:00~15:00	
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK	五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK

9/11(木)	14:30~17:00	
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK

9/17(水)	14:00~17:00	
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK

9/20(土)	14:00~17:00	
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK

お薬相談 & 血圧・心電図測定会

10/9(木)	14:00~17:00	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	当日参加OK

血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。

9/11(木)	14:00~16:00		10/16(木)、30(木)	15:00~17:00	
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	当日参加OK	舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK

知ってる? プレスト・アウェアネス

乳房のしこりを模型を触って体験できます



9/17(火)~19(金)	10:00~17:00	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK

災害時の準備してますか?

防災リュックに入れるものを一緒に考えたり、非常用トイレを実際に見てみましょう

10/18(土)	14:00~17:00	
本店	TEL:082-545-4711	予約制

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。

* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン