



夏の疲れを持ち越さない！

## 秋バテ撃退法

季節の変わり目は  
身体の不調が目立つ時期。

「なんとなくからだが重い」  
「日中はだるいのになかなか眠れない」  
夏の終わりから秋の初めにかけて  
「秋バテ」してしまう人も多いようです。



夏の暑さによって  
疲れがたまっていることに加え、  
真夏日のような暑い日もあれば、  
冷え込む日もあり、  
気温差にからだが対応しきれなくなるのが  
秋バテの原因です。  
また、台風によって気圧も乱れがちで  
体調や気分にも影響が。  
日中の気温が高いからと  
冷たいものを摂り過ぎたり、  
薄着のまま外出したり、  
つい暑い夏と同じような  
生活習慣を続けてしまいがち。  
夏の疲れを一旦リセットしないと  
厳しい寒さを迎えた時に、  
からだに激しい不調に見舞われる可能性も  
もっと激しい不調に見舞われる可能性も

「寒いけど、  
屋には暑く  
なるからな」



朝の空気に秋の訪れを感じたら  
毎日の食事や生活習慣を見直して  
夏から秋へスイッチを入れ替えましょう。  
せいかくの過ごしやす季節、  
体調を整えて元気に過ごしたいですね！

### 撃退法その1：ゆっくり入浴

ぬるめのお湯（38℃～40℃くらい）にゆっくり入り、  
全身を温めて血行をよくしましょう。  
入浴の際には、炭酸入りの入浴剤を活用すると、  
ぬるめのお湯でも血のめぐりをよくすることができます。  
酒粕を使った酒粕風呂も美肌効果があり、身体があたたまりますよ。



＜酒粕風呂＞

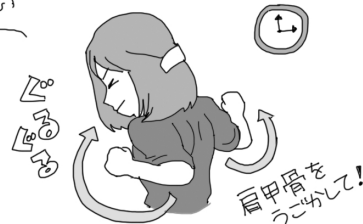
酒粕 300g を布袋に入れ、湯船に投入。  
布袋をもみほぐし、酒粕の成分をしっかりと溶出させます。



### 撃退法その2：こりをほぐす

身体には、血管や筋肉が密集しているポイントがいくつかあります。  
肩もそのポイントの一つ。  
肩がこっていると血液がスムーズに流れず  
ストレスが溜まりやすくなったり、自律神経が乱れがちに。  
12・3・6・9時というように時間を決めて  
1日のうちに数回、意識して肩をほぐしましょう。  
肩甲骨が動いていることを意識して、胸を張り、肩をぐるぐる回します。  
市販されている温熱シートを肩に貼るのも効果的。  
PC仕事など、普段目を酷使される方は  
目をあたためる温熱シートを使うと、凝りがほぐれて疲れをリセットできますよ。

去年のカイロの残りを  
首や肩にあてるのも◎



肩甲骨を  
うごかして！

なす	4～5個
合びき肉	300g
トマト（大）	3個
玉ねぎ	1個
にんにく、生姜	1かけ
カレー粉	大さじ2
あればガラムマサラ	小さじ2
温かいご飯	4杯分
塩、油、しょうゆ	



### なすとトマトのカレー

- ①なすは一口大に切り、塩水につけ、5分ほどおく。  
玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。  
トマトは湯むきしてざく切りに。
- ②大きめのフライパンに油を入れて中火で熱し  
玉ねぎとにんにくを入れ、  
玉ねぎが薄く色づくまでじっくりと炒めたら  
ひき肉を加え火を通し、カレー粉をふってからめる。
- ③強火にしトマト、なすを加え、汁けをとばすように炒め、  
塩小さじ1、しょうゆ大さじ2程度をふって味をととのえる。  
（あればガラムマサラも）ごはんに乗せて完成！

秋バテによく効く、今美味しい食材といえば  
「トマト」。  
トマトには疲労回復を促し、  
胃の働きを活発にするクエン酸や  
老化や病気の原因になる活性酸素を除去して  
くれる抗酸化成分のリコピン、  
免疫力をアップさせるビタミンC  
血行促進を促すビタミンEなど沢山の嬉しい  
成分が含まれています。  
そんなトマトを、今が旬のなすとともに  
食欲増進効果抜群のカレーにしてみませんか？

### ゆる薬膳

