



ハッピースマイル

2021 秋号



秋バテに気をつけよう



秋バテとは？

夏の暑さもやわらぎ、涼しくなってきたのに関らず、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。

どんな人がなりやすい？

秋バテは内臓機能の低下や自律神経の乱れが原因とされています。
内臓機能の低下しやすい人の特徴は・・・



などと言われています。

暑さで温かいものをとる機会が少なくなり、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとると、内臓の血の巡りが悪くなります。

また、冷房で一気に温度を下げ、長時間冷房の中にいると体が冷えてしまい、室内外の気温差が大きくなって体に負担がかかります。

体を冷やしすぎている人は、睡眠不足、食欲不振などが起きやすく、生活リズムが崩れている人は、自律神経が乱れやすいので注意が必要です。

予防・改善のために

一、しっかり休息をとる



早寝早起きを心がけたり、生活のリズムを整えましょう。

1日の終わり、1週間の終わりには意識的に休憩時間をつくり、37～39℃程度の湯船につかってゆっくりしたり、リラックスタイムを設けましょう。

一、栄養をとる



ビタミンB1を多く含む食べ物（豚肉・枝豆・玄米など）を積極的に食べましょう。

また、カルシウム（牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜、ほうれん草など）をとって精神的イライラを抑えましょう。

一、軽い運動をする



汗を流すことで気分がすっきりして、倦怠感がなくなり、精神的な充実感も得られます。

音楽に合わせて体を動かしたり、ウォーキングなどのマイペースで出来る運動を無理のない範囲で始めてみましょう。

続けることにより、自律神経の機能も回復してきます。



倉敷市・総社市にお住まいの方へ

市の補助でお得に受診できる検査があります

倉敷市 けんしん受診券をお持ちの方

検診内容

- ・乳がん検診、子宮がん検査 期限：2022年3月末まで
- ・肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診 期限：2022年1月末まで

※健診当日は受診券が必要です

総社市 に住民票がある方

検査内容

- ・乳がん検査
- ・子宮がん検査
- ・HPV検査(コバス法)

期限：2022年2月まで

レディースドックをお得に受診していただける**期間限定ドック**もございます。

特典で、**倉敷帆布のオリジナルトートバック**をご用意しております。

トートバック
どの色もかわいい

※契約内容によって市の補助がご利用できない場合がございます。
詳細はお問い合わせください。

梅干を使った一品レシピ

梅干の酸味は口に入れたときに唾液の分泌を促し食欲を増進する作用があり秋バテで食欲がない時にオススメです。また、秋は食中毒が発生しやすい時期であり、梅干に含まれるクエン酸が食中毒の原因菌が増えるのを抑えてくれます。夕食のおかずやお弁当の一品にもおすすめです。

和風ポテトサラダ

材料（4人分）

- ・ジャガイモ 中4～5個
- ・きゅうり 1/2本
- ★鰹節 小袋2パック
- ★練梅 大さじ2
- ★オリーブオイル 大さじ2
- ★塩コショウ 少々
- ★砂糖 小さじ4

作り方

- ①ジャガイモの皮を剥き、1cm厚の半月切りにする。きゅうりはスライスし、塩もみ後水洗いする。
- ②切ったジャガイモをボウルに入れ600wの電子レンジでラップをかけ6～7分加熱する。
- ③②のジャガイモが熱いうちに潰し、きゅうりと★の材料を加えて混ぜる。
- ④盛り付けて完成！

切り干し大根の梅和え

材料（4人分）

- ・切り干し大根 60g
- ・乾燥わかめ 少々
- ★ごま 小さじ2
- ★練梅 大さじ1
- ★和風だしの素 小さじ1

作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いし、ちょうど浸る程度の量の水につけておく。わかめは浸る程度の水に浸してもとしておく。
- ②★の材料をボウルに混ぜておく。
- ③戻した切り干し大根とわかめを軽く洗い、水気を絞る。
- ④③の材料を②のボウルに加えよく混ぜる。
- ⑤盛り付けて完成！

倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>

