



11月 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

急に寒くなり体調を崩しやすい季節がやってきました。皆さん体調を崩されていませんか？季節の変わり目は風邪を引きやすいため注意してください。また、インフルエンザもはやってきているようです。引き続き手洗いうがいをし予防していきましょう！！

本格的な冬前に秋バテに注意しましょう！

秋バテという言葉聞いたことがありますか？

秋バテを放置すると、免疫力の低下から体調を崩しやすくなります。本格的な冬が来る前に秋バテを予防しましょう！

秋バテとは？



体がだるい・食欲がないなど夏バテに似た症状が涼しくなってくる 秋にも出ることがあり、これを秋バテといいます。夏から秋に 1 日の寒暖差が大きくなる事や、低気圧が増える事による 気候の変化なども自律神経が乱れる原因にもなります。冷たいものを 食べてばかりいると胃腸が冷え消化機能が低下することで、食欲が なくなり、疲れが取れにくくなります。

秋バテの主な症状 ⚠ 当てはまるものが多い方は注意

- 体がだるい・疲れやすい
- 食欲がない朝すっきり起きられない
- めまいや立ちくらみがする
- 頭痛や肩こりがある
- やる気がでない

食生活で乗り切りましょう



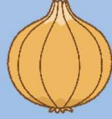
内臓を冷やさないように気を付けましょう！！

内臓が冷えてしまうと、食欲不振や胃腸の不調に繋がります。体を温める食品を意識して摂りましょう！

体を温める食品



しょうが



たまねぎ



かぼちゃ



にんじん



ごぼう

1日 3食 主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(魚・肉・卵など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)が揃った、バランスの良い食事を意識して免疫力を高めていきましょう！

