

# 近大農学部 医務室だより

～夏バテ、秋バテへの対応～ 9月号



朝晩少し涼しくなり、秋を感じるようになりました。しかし残暑が長引いており、体調を崩していませんか。「夏バテ」という言葉は良く耳にされていると思いますが、「秋バテ」という言葉を聞かれたことはありますか。今回は「秋バテ」を防ぐため、食事の中で積極的に摂ってほしい栄養素をご紹介します。

## ◎「秋バテ」とは？

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態を言います。



## ◎「秋バテ」の原因

原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより、自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きてきます。

### たんぱく質

たんぱく質は内臓や血液、筋肉のもととなり、体の機能をうまく働かせるために重要な栄養素です。

#### たんぱく質が豊富な食材



鮭



豆腐などの大豆製品



えだまめ

### ビタミンB群

ビタミンB群は、糖質をエネルギーに変える手助けをし、疲労回復に効果があるとされています。

#### ビタミンB群が豊富な食材



さつまいも



豚肉



秋刀魚

## コラム

### ～新型コロナウイルス 感染拡大防止～

★今一度、基本的な感染防止策についておさらいをしておきましょう。

・必要な場面では、マスクを正しく着用

→マスクは、不織布マスクの効果が高いと示されている。

・手洗い

→特に共有物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後など

・三密の回避

・こまめに換気

この4点の防止策の徹底を心がけてください。

★また、周りの方で陽性者が出た場合の対応についてもこちらのQRコードからチェックしておきましょう。



(参考) 内閣官房HP