

# 陽だまり

朝晩は気温が下がり過ごしやすくなってきました。  
稲も黄金色になり、稲刈りも始まっていますね。  
日中はまだまだ暑い日が続きますが、体調に気を付けてこれからも槇の里にお越しく下さい！



## 「秋バテ」にご注意を!!



朝晩の気温がようやく下がり、秋が感じられるようになりました。  
季節の変わり目は、昼夜気温の変化が大きく体調を崩しやすい季節です。  
夏の疲れが体に残っている時期なので、食欲不振や倦怠感などの「秋バテ」の症状がでてくる可能性があります。

### 体調管理で気を付けるポイント

- 1 日3食バランスよく食べる
- 2 体温調節ができる服装を選ぶ  
(上に羽織れるものやスカーフなど)
- 3 適度な運動で血流アップ  
(ウォーキングやストレッチ、椅子に座った運動など)
- 4 ゆっくりと入浴する
- 5 睡眠をしっかり取る



### 秋バテ予防になる食材

 <p><b>●根菜類・いも類</b> 根菜は体を温める効果があるとされているので、冷え対策に効果が期待できます</p>	 <p><b>●きのこ類</b> 腸内環境を整える食物繊維、ビタミン類やカリウムも豊富です</p>
 <p><b>●さんま</b> 不飽和脂肪酸の一種「DHA」や「EPA」が豊富で、動脈硬化や貧血予防に効果的です</p>	 <p><b>●豚肉</b> 疲労回復効果が期待できるビタミンB1が多く含まれています。玉ねぎやにんにく、ニラには疲労回復を助ける効果があるため一緒に摂取すると◎</p>

上記のような旬の食材を摂取し、規則正しい生活を送り、「秋バテ」にならないように注意しましょう。

