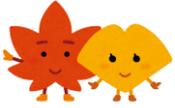


### 「秋バテに注意！」



9月は食欲の秋の入り口となって、おいしい食べ物が増える季節ですね。

そんな秋ですが、朝晩と日中の気温差による秋バテという症状があることをご存じだったでしょうか。

今回のこもれび Times では、秋バテについて取り上げてみました。



#### ● 秋バテとは？

近年は地球温暖化の影響などで気温が上昇傾向にあり、クーラーの効いた涼しい部屋にいる時間や、冷たい飲食物を摂る機会が増えているかと思えます。

夏バテや秋バテでは、涼しい屋内から暑い屋外に出た際の温度差がストレスとなり、自律神経に影響を与えてしまうと考えられています。

夏バテと秋バテの違いとしては秋の天気があります。秋は夏と比較して朝晩と日中の気温差が大きくなる傾向にあり、これらの気象の変化に対して自律神経の調節が追いつかないことが秋バテの正体だと考えられています。

#### ● 秋バテ改善の鍵は？

秋バテ改善のために、腸内環境を整えるという方法があります。

脳と腸はホルモンなどを介してお互いに情報交換を行っています。そのため、脳が緊張や不安などのストレスを受けるとその情報が腸に伝えられ、腹痛や下痢・便秘などを引き起こすことに繋がります。

腸内環境を整えることで自律神経が整い、秋バテの改善が期待できます。



#### ● 良い腸内環境ってどんなもの？

秋バテ防止に腸内環境を整えることが大事なのですが、では、どのような腸内環境が良いとされているのでしょうか。

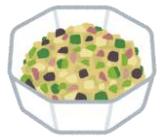
腸内環境は善玉菌・悪玉菌・日和見菌がどれほど存在しているのかで変わります。善玉菌が 20%、悪玉菌が 10%、日和見菌が 70%ほどのバランスが良い腸内環境だといわれています。

善玉菌は腸内を弱酸性に保つことにより、感染防止や免疫力アップなど健康を維持できる腸内環境を保つのに働きます。また、ビタミンをつくり、消化吸收を助ける役割も担います。

悪玉菌は肉類をはじめとするタンパク質を分解する役割を担いますが、その際に毒性物質や有害物質をつくるので、便秘や下痢症状の原因となることがあります。

日和見菌は善玉菌と悪玉菌の優勢な方と同じ働きをしています。

悪玉菌を失くすことではなく、善玉菌が優勢な腸内環境をつくるのが重要です。



#### ● 食べて秋バテ防止！

秋バテ防止のために、腸内環境を整えるレシピを掲載したのでぜひ作ってみてください。

食欲のない日に、さらっと食べられます！

・ネバネバおいしい！野菜たっぷり山形のだし風たれ  
材料

オクラ4本、塩少々、なす1本、きゅうり1本、みょうが1個、しょうが 10g、めかぶ 70g、青じそ 5枚、キッコーマン旨みひろがる香り白だし小さじ 4(★)、酢小さじ 2(★)、砂糖小さじ 1/2(★)

作り方

(1) オクラは塩をふってまな板に置き、板ずりして水で洗い、へたを落として粗みじん切りにする。なすはへたを落として 5mm 角に切り、水にさっとさらして水気をきる。きゅうりは 5mm 角に切る。みょうがはみじん切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。

(2) ボウルに(1)、めかぶ、(★)を入れ、青じそを手でちぎり加えて混ぜる。好みで冷蔵庫で冷やす。

(3) ご飯やサラダにかけてお召し上がりください。

出典：

ツムラホームページ

味の素ホームページ

キッコーマンホームクッキング

とやの網川原薬局 作成