今日も１日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.188

９月病

～季節の変わり目に注意～

猛暑が続いた今年の夏もようやく夜には比較的過ごしやすいと感じられるようになりました。しかし長い期間続いた猛暑との気温差による身体への負担や、夏休みやお盆休みなどの休暇から学校や仕事が始まる際の心のストレスなどを感じやすい時期でもあります。この不調は一般的に９月病と言われています。今回は季節の変わり目である９月に起こりやすい心身の変化についてお伝えしたいと思います。

〈主な症状〉疲労感、頭痛、腹痛、肩こり、食欲低下、めまい、不安感、イライラ感など

※症状には個人差があります。

★ 日常生活で９月病対策を

暑さを乗り越えた体は、疲れがたまりやすくなっています。いわゆる夏バテ状態とも言えます。暑さで食欲が低下するため、口当たりの良い冷たいものを食べる機会も増えたのではないでしょうか。暑い日の冷たい食事は、食べやすく食欲低下を回避するのに役立ちますが、内臓を冷やし、消化吸収を鈍らせてしまうことがあります。結果、栄養の吸収力が低下して疲れも取れにくくなるのです。

1）食事について

＊食べ始めは、口当たりのよい食事や軽い食事で食欲を“刺激”します。
＊消化吸収力が低下しているため揚げ物など脂っこい物は控えましょう。胃の中の滞留時間が長くなりかえって負担がかかります。
＊味付けの濃い食事は、喉が渇きやすくなります。脱水を防ぐため適度な水分摂取が重要ですが余分に水分を取り続ける（ガブ飲み）と空腹感が得にくく栄養不足が懸念されます。
＊不規則な食事は体内リズムが取りにくくなります。休日であっても欠食せず食事を取る習慣を。

2）ストレスについて

日ごろから小さく積み重なったストレスは、休暇など日常のライフサイクルの変化がきっかけで反動が起こる場合があります。休み明けの学校や仕事へ前向きな気持ちになれないことがあります。

不安やストレスがある場合は、周囲の理解者、メンタルヘルスの専門家に相談してみてはいかがでしょうか。自身でため込んでしまわないことが大切です。

3）生活について

夜更かしは、日中の活動習慣に悪影響を与えます。また、寝る前の飲酒や間食は安定した睡眠を妨げることがあります。心身の健康を保つ上でも睡眠時間、睡眠の質は重要と言えます。良質な睡眠を確保するために事前準備が自然に習慣化されているとよいかもしれません。

＊寝る前の飲食は控えましょう。
＊お風呂は、湯船につかって全身の血行を促しリラックス！疲労回復に努めましょう。
＊適度な運動は、日常的に積極的に行うようにしましょう。
運動は、筋力の維持、心肺機能を高め生活習慣病予防や気分転換にもなります。

９月病とは、特定の病気ではないものの、様々な症状を抱えつらさを感じる方も多いため、日ごろから小さな対策で心身のケアを心がけてください。

新日本保険新聞で好評連載中！

牛肉と野菜のスタミナ炒め

材　料　2人分

牛肉　こまぎれ …… 150ｇ
酒 ……大さじ1
コチジャン ……大さじ1
玉ねぎ …… 1/2個
にんにくの芽 …… 100ｇ
赤ピーマン …… 1/2個
中華あじ ……小さじ1
塩こしょう ……少々
ごま油 ……適量

下準備

① 牛肉を酒とコチジャンにからめておく。

② にんにくの芽は、３㎝ほどの長さに切り、さっと熱湯に通す程度の下茹でをする。

作り方

① 玉ねぎはくし切りに、赤ピーマンは種を取って斜め切にする。

② フライパンでごま油を熱して牛肉を炒める。いったん牛肉を取り出して野菜を炒め、調味料を加える。

③ 野菜がしんなりしてきたら牛肉を戻して炒める。

④ 器に盛り付ける。