

元気に  
過ごすための

## 「秋バテ」対策!

暑さも和らいだのに  
「体がだるい」と感じたら、  
それは「秋バテ」かもしれません。  
季節の変化に合わせ、  
生活習慣を見直していきましょう。



こんな生活していませんか?

- 冷たい飲み物をよく飲む
- 入浴時はシャワーのみで済ます
- 冷房の効いた部屋で長時間過ごしている
- 早食い、がぶ飲みしがち
- 素足や肌の出た服装で過ごすことが多い
- あまり運動をしない



# 疲労と冷えが「秋バテ」を引き起こす?

## ① 夏の疲れが蓄積している

夏の暑さで体力や食欲が低下すると起こる「夏バテ」。それが長期化し、秋になっても体力が回復しきれないと「秋バテ」につながります。



## ② 冷えや気候の変化が負担に

秋は昼夜の温度や気圧変化が大きく、自律神経のバランスが乱れやすい季節。夏と同じく低い冷房温度のまま過ごしたり、冷たい飲み物を飲んでいたり、体が冷えてさらに負担がかかります。

## ③ 自律神経が乱れ不調が出てくる

自律神経のバランスが乱れると、倦怠感、だるさの症状などが現れます。自律神経の乱れは免疫力を低下させ、感染症リスクを高める恐れもあります。不調を感じたら早期に対策を。



# 「秋バテ」対策には「冷やす」から「温める」生活へチェンジ!

生活様式を意識的に夏から秋にシフトしていくことがポイントです。

### 運動

体を動かし、体温調整機能を上げる



### 睡眠

寝具を保温性のある素材に替え、熟睡できる環境にする



### 冷房対策

室内外の気温差に対応できるよう、上着やストールなどを用意しておく



### 入浴

シャワーだけで済ませず、湯船につかって体を温める

### 食事

温かいメニューや体を温める食材を取り入れる (下記参照)

## 秋バテ対策に! お薦め食材

### 秋が旬の食材 (栄養価が高い)

きのこ類、さつまいも、かぼちゃ、鮭 など

### 体を温める食材

ねぎ、しょうが、にら、にんじんなどの根菜 など

### ビタミンB1が豊富 (疲労回復に役立つ)

ごま、大豆食品、豚肉、玄米 など

お肉で健康長寿を目指そう!



# 「お肉」は1日100gを目安に、積極的に摂取しましょう!

「脂っこいし太るから…」とお肉を避けていませんか。魚や野菜に偏った食事だと、筋肉や血管を維持するのに必要なたんぱく質、脂質などの栄養素が不足してしまいます。お肉が苦手な方は、肉じゃが、しゃぶしゃぶなどの薄切り肉を使った料理がお薦めです。



## お肉の効果

たんぱく質が筋肉の維持につながります

血管の壁を丈夫にして脳卒中を予防します

赤身に含まれる鉄分が貧血を防ぎます

ビタミンB群が体の活力を維持し元気の源に

いつでもあなたの薬を。

日産健保からのお知らせ

# あなたの薬箱

～常備薬斡旋販売のご案内～

## あなたの薬箱って何?

皆さまが日常の健康管理や応急処置等に対応いただくため、家庭用常備薬を斡旋しております。

薬剤師への無料LINE相談もご活用いただけます



## あなたの薬箱で購入可能な市販薬

頭痛薬 胃腸薬  
湿布薬 皮膚薬  
花粉症薬 漢方薬

その他 多数

## 初回登録の流れ

※初回登録時には保険証をお手元にご用意ください。

①お手元のスマートフォンでQRコードを読み込み\*



②任意のメールアドレスおよびパスワードを設定

③登録したメールアドレスに送信される認証コードを入力

④本人確認のため保険証情報を入力しご利用開始

\*パソコンをご使用の方は以下のURLよりご登録ください。

URL : <https://otc.whitehealthcare.co.jp/>

(お問い合わせ先: ホワイトヘルスケア株式会社(委託先) otc\_support@whitehealthcare.co.jp)