

秋バテ対策&免疫力アップ法を紹介しします!

秋バテ&感染症に備えよう 免疫力アップスープで強い身体に

スタッフ
小川



秋バテによる免疫力の低下にご注意ください。

秋口になっても夏バテのような倦怠感や食欲不振が続く状態を『秋バテ』といい、近年、この秋バテになる人が増えているようです。

冷たいものを多く摂取すると消化機能の低下を引き起こしたり、冷房に長時間あたって内臓や身体が冷えてしまい、自律神経が乱れることが原因とされています。また、外出が多い高齢の方は外気との急激な温度差によっても自律神経の乱れを引き起こし、体調不良につながるケースも多いそうです。秋になっても夏のような生活習慣が長引けば回復も遅くなってしまう。特に高齢の方の場合、基礎体力と免疫力が低下しているため注意が必要です。

今年にはマスクの着用による熱中症対策に注力していた人が多かったかと思えます。その反面、予想外の体調不良を

引きずってしまう高齢者が増えることも予想されます。

感染症にも注意!

秋バテだけではなく、涼しくなると感染症が猛威を振ります。免疫力を上げておくことは有効な対策といえるでしょう。もしも自分が発熱してしまったら…。きっとそれだけで不安になってしまいますよね。今年発熱を経験した人に話を聞きました。

発熱経験者の実体験!

今年の6月、真夜中に発熱の苦しさで目が覚めました。病院に行くまでは「流行のあれでは?」ととても不安でしたが、結果は喉風邪。40度近い熱で苦しみ、仕事を4日も休むハメに…。
もう発熱はこりごりです。



スタッフ
益池

室温調節

秋は真夏の猛暑で受けたダメージや冷房で冷えた体を回復させるため、涼しくなってきたら少しずつエアコン離れをするように心掛けましょう。必要な際は冷風が身体に直接当たらないように調整してください。

入浴

入浴には血行を促し、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果や体内に溜まった老廃物の排出を促進させる働きがあるため、できる限り毎日入ることをおすすめします。

運動

涼しい日や時間帯を狙ってウォーキングなどの有酸素運動で体を動かし、汗をかく習慣をつけましょう。汗をかくことで体温調整がしやすい身体になります。

食事

食欲がなくてもできるだけ同じ時間に3食食べるようにする。バランスの取れた食事を心がけ、冷たいものは避けましょう。特にミネラル、ビタミン B1、たんぱく質など疲労回復や熱量の維持に効果的な食品は有効です。

また、免疫力アップには『免疫力アップスープ』がおすすめです。このスープには植物の皮や種などに含まれる人間にとって有用な栄養素であるファイトケミカルが豊富に含まれており、材料はなんとキャベツや玉ねぎ、にんじん、かぼちゃの4種の野菜だけ!

[レシピ紹介はこちら↓](#)

免疫力アップスープ

基本のスープ

【材料】(2~3食分)

にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ … 約100g ずつ
水 … 1L

【作り方】(2~3食分)

- ①玉ねぎの皮、かぼちゃの種はだし用パックに入れ、にんじんは皮つきのまま乱切り、玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃは一口大に切る。
- ②大きな鍋に①と1Lの水を入れ、強火にかける。沸騰したら蓋をし、弱火で約20分煮る。だし用パックを取り出したら完成。

美味しくアレンジ!

【材料】(2~3食分)

☆免疫力アップスープ … 半量
☆トマトジュース … 500ml
★ベーコン …… 4枚
★にんにくチューブ … 1cm
★オリーブオイル … 大さじ1
塩 … 小さじ2
こしょう … 少々

【作り方】(2~3食分)

- ①鍋に★を入れ、炒める。
- ②①に☆と塩を加え、中火で煮込む。
- ③沸騰後、5分ほど煮詰めたらこしょうで味を整えて完成。

