



夏の疲れを残さない！ 秋バテ対策

VOL. 02

秋バテしていませんか？

夏の猛暑が落ち着いてきましたが、まだまだ暑さの残る日中と肌寒い夜の寒暖差で体調を崩していませんか？夏場の生活習慣が残る中、「なんだか身体がだるい」「食欲があまり湧かない」といった体調不良は“秋バテ”と言われることもあります。これは医学的には病名ではないため、明確な診断基準はありません。しかし、日頃の生活習慣や食習慣を振り返り、夏の疲れを残さない対策をとることはアスリートにとって重要です！

食事面での工夫を一緒に考えてみましょう！



Part 1 !

食習慣を振り返ろう！

- 朝・昼・夜、いずれか欠食することが多い
- 麺類や丼ものを単品で食べる人が多い
- 全体的に食べる量が減った
- 毎日、同じものを食べる人が多い
- 水分でのエネルギー補給が中心となっている
(冷たい甘い飲み物、プロテイン飲料、スポーツ飲料など)



これらがひとつでも当てはまった方は、偏った食事やエネルギー不足になっているかもしれません。食欲が湧かない時こそ、こまめにエネルギー源となる主食（ご飯、パン、麺類）や果物を補給しましょう。

また、食べたものをエネルギーに変えたり、身体の調子を整えるビタミン類が不足しないようにすることも大切です！

秋バテの症状を和らげる3つのポイント！

- point 1 朝食は温かいものを食べて胃腸をいたわる
- point 2 1回の食事で多く食べられない時は補食を取り入れる
- point 3 エネルギー代謝を助けるビタミンB₁の多い食品を積極的に摂る

Part 2 !

秋バテ解消におすすめ！ メニュー & 補食

ビタミンB₁

の多いコンビニ・外食メニュー

納豆巻き、たらこおにぎり、もち麦入りおにぎり、全粒粉パンのサンドイッチ、豚肉のしょうが焼き、豚しゃぶサラダ、豚肉とキャベツのペペロンチーノ、枝豆、餃子、豚汁など



補食の王道

ご飯 & 肉まん & 芋！！



乳製品 & フルーツもオススメ



ワンポイント！

野外で紫外線を浴びる機会が多い場合は、抗酸化物質の多いキウイやブロッコリー、アーモンドなどもお忘れなく！

References

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-008.html> (2024/9/23)

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した二様に関連して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。