



みなさん、夏の疲れは残っていませんか？9月に入ったとはいえ日中はまだまだ暑い日が続いています。この時期は体には夏の疲れがたまっているうえに、昼夜の気温変化も大きくなります。季節の変わり目は、しっかり体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながる所以要注意です。

## 「冷え」と自律神経の乱れに注意！！

冷えは寒い時期の代表的な症状ですが、夏場は服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。低めの温度のエアコンは自律神経の乱れを起こしやすくなります。また、冷たい食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

あなたは冷えによる体調不良  
起こしていませんか？



Check!

当てはまる人は、  
生活の見直しを(\*~\*)

### 改善 Point

- 首、手、足をしっかり保温
- 夏用寝具やパジャマから脱却
- エアコンは控えめに（外気温との差5度以内）
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を
- 半身浴などで体の芯を温めよう
- 十分な睡眠
- バランスよい食事
- 身体を内側から温める食材を（人参、カボチャ、大根などの根菜類、芋類、薬味野菜など）

身体がだるい、  
やる気が起こらない

なかなか寝つけ  
ない、眠りが浅い

手足や腹、腰の  
周りが冷たい

消化不良を  
起こしている

食欲がない



## 「冷え」予防、改善レシピ「焼き肉のやまかけ風」

### <材料> (4人分)

- 牛肉(焼き肉用赤身)300g
- レタス 4枚 (一口大にちぎる)
- 山芋 100g
- シソ 10枚

### ◇調味料 A

- 醤油 大さじ3
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- おろししょうが 大さじ1
- おろしニンニク 小さじ1
- ごま油 大さじ1

### <作り方>

- ① 牛肉にAのタレをもみこみ20分ほどおいて焼く。
- ② 山芋はすりおろす。
- ③ シソは5枚をみじん切り、残り5枚をせん切り。  
※みじん切りのシソは山芋に混ぜる。
- ④ 器にレタスを敷き、①の肉を盛り付け、シソ入り山芋、千切りのシソを盛りポン酢をそえる。

スタミナを補い  
消化もいいレシピです

