

春の体調不良『春バテ』について

春になると、「なんとなく体がだるい」「寝つきが悪い」「食欲がない…」といった不調を感じる方も多いのではないのでしょうか…(͡° ͜° ͡°)

このような疲労感の原因は、春特有の気圧・気温の変化による自律神経の乱れです。

春は1年で一番寒暖差が激しい季節です。気温の変化に応じて体温をコントロールする自律神経は、寒暖差が激しくなるとストレスがかかってしまうため、自律神経が乱れます。

また、自律神経は体温だけではなく内臓など体の器官をコントロールしています。

そのため、気分の浮き沈みや内臓の働きの悪化などの不調につながります。

さらに、春は気温が上がり体を動かしやすくなるため、汗の量が増加傾向になります。

汗の量が増える分、冬に比べて水分摂取の量も増えるため、通常は老廃物を排出しやすくなりますが、自律神経の乱れなどが原因で排出量が少なくなってしまうと、むくみやだるさにつながります。



栄養だより

2024年4月
第150号
発行 万寿苑栄養課

★春バテ回避！5選の予防法★

① 1日3食、バランスの良い食事を

栄養バランスの良い食事を1日3食しっかりと摂りましょう。

② 質の良い睡眠

疲労回復効果が期待できます。就寝前に目の周りや首を温めるのも効果的です。

③ 朝食はしっかり食べる

腸が刺激され、体内時計が整い、自律神経を整えるのにも役立ちます。

④ 冷え対策をする

朝晩と日中との寒暖差が大きい季節の為、体温調節ができるものを着用して、カイロ・温熱シートを利用して首や腰、お腹を温めましょう。

⑤ 適度な運動

体を動かすことで、血流の改善や代謝を上げ冷え防止効果が期待できます。

運動はストレス解消にもなり、自律神経のバランスを整えるのに役立ちます。



春バテを
撃退～！



4月のピックアップメニュー！



1 赤飯	2 姫路おでん	4 ちらし寿司	12 醤油ラーメン
8 タケノコご飯	16 煮込みハンバーグ	18 NEW フライドポテト	
22 春野菜グラタン	23 きつねうどん	25 ピンパ丼	
29 焼きそば			

