



2026年9月



夏の疲れが出やすい季節

9月は、夏に受けたダメージが一気に表に出てくる時期です。

気温差・湿度差・日照時間の減少など、体への負荷が大きくなるため、

朝起きられない・食欲が乱れる・疲れが取れない・頭痛が増える・

軽く気分が落ちるなどの“秋バテ”が増えます。

夏は冷たい飲食が多く、胃腸の動きが落ちたまま秋を迎えることで栄養吸収がスムーズにできない状態になっている場合が多いのです。また、秋は乾燥が始まる季節。喉・皮膚・腸の粘膜が乾くことで免疫が低下し、風邪もひきやすくなります。



秋の健康管理は次の3つが鍵です

- ① 胃腸を温めて回復 ② 水分バランスを整える ③ 呼吸器を乾燥から守る

① 胃腸を温めて回復

目的：夏の冷たい飲食や冷房で弱った胃腸の働きを整え、疲労回復を促します。

食べ物：生姜、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、みそ汁



② 水分バランスを整える

目的：夏の発汗で乱れた体内の水分バランスを整え、むくみやだるさを予防します。

食べ物：きのこ類、小豆、海藻類、冬瓜



③ 呼吸器を乾燥から守る

目的：秋は空気が乾燥し始めるため、のどや気道を守ることで風邪や感染症の予防につながります。

食べ物：梨、りんご、れんこん、白菜、はちみつ



～今日からできる秋バテ予防～

・朝食をしっかり食べる

体内時計を整え、1日のリズムをつくります。



・ぬるめのお風呂でリラックス

38～40℃のお湯に10～15分つかり、自律神経を整えましょう。



・十分な睡眠をとる

睡眠は疲労回復の基本です。規則正しい生活を心がけましょう。



・軽い運動やストレッチ

ウォーキングやストレッチで血行を促進し、疲れをためにくい体づくりをしましょう。



生活リズムを整え、秋を元気に過ごしましょう！