



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

残暑が続く季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。これから気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になります。今月は「秋バテ」についてお話しします。

なぜ秋バテになるの？

気温・気圧の変化

夏の疲れが回復しないまま気温が下がることで自律神経が乱れやすくなります。また、秋雨前線や台風による気圧変化も疲労感や頭痛、気分の落ち込みなどを引き起こします。

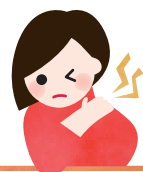
体の冷え

冷房の効いた室内と暑い屋外の温度差は体に負担をかけます。また、冷たい飲食物の摂り過ぎは胃腸機能の低下につながります。

生活習慣の乱れ

夏場の偏った食生活や睡眠不足などにより、栄養バランスが崩れて体調不良を招きやすくなります。

主な症状



- ・全身症状（疲労感・だるさ・不眠）
- ・局所症状（頭痛・肩こり・関節痛）
- ・メンタル症状（やる気が出ない、気分が落ち込む）



予防のポイント

朝の日光を浴びる

起床後に光を取り入れることで体内リズムが整い、秋特有の疲労感の軽減が期待できます。

軽い運動を習慣に

1日10分程度のウォーキングやストレッチでも、血流改善や自律神経の安定につながります。



ぬるめのお湯で入浴

38～40℃程度の入浴は副交感神経を働かせ、心身をリラックスさせます。寝つきの改善にも効果的です。

寝る前にスマホ・PCを見過ぎない

ブルーライトが睡眠の質を低下させます。画面の明るさを下げ、40cm程度離すことでも脳の緊張を軽減できます。



秋バテに漢方薬

秋バテは様々な症状が現れるため体質改善を目的に漢方薬を取り入れる方法もあります。薬局やドラッグストアで購入できるものもありますので、症状に合わせて活用してみましょう。

頭痛

五苓散
大柴胡湯
釣藤散
苓桂朮甘湯

疲れ・だるさ

人參養榮湯
補中益氣湯

不安感

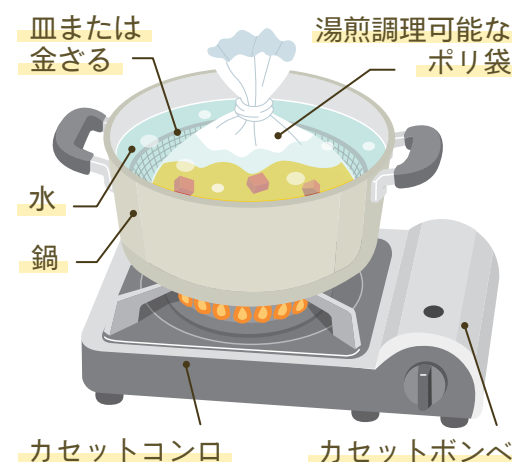
柴胡加竜骨牡蠣湯
半夏厚朴湯



災害時に役立つ！

パッククッキング

パッククッキングに必要なもの



- ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のものを使用してください。
- 皿や金ざるは、ポリ袋が鍋底の熱で破れるのを防ぎます。
- 食材として、日持ちのする野菜や魚の缶詰、レトルト食品などを備えておくとう便利です。

パッククッキングとは…

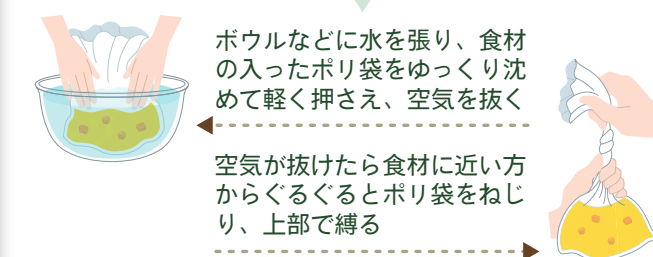
耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、お湯を沸かした鍋に入れて加熱調理する方法で、以下のようなメリットがあります。

- ✓ 1つの鍋で同時に複数の調理ができる
- ✓ 鍋のお湯は汚れないので何回でも利用できる
- ✓ 袋に入れたまま直接食べることができるので食器が汚れない

調理するときの注意点

- ①火が通りやすいように1袋に入れる食材の量は1～2人分を目安にしましょう。
- ②加熱すると中の空気が膨張するため、できるだけ袋の中を真空状態にして、上の方を結びましょう。

真空状態にする方法



- ③加熱後の袋は熱いのでやけどに注意！開封時の湯気にも気を付けましょう。

パッククッキング・ごはんの炊き方

【材料(2人分)】

- ・精白米…1合(150g)
- ・水…220ml(炊飯用)
- ・水…(洗米用)



- ①ポリ袋に米と洗米用の水を入れ、少ない水で揉むようにして洗い、水を捨てる
- ②炊飯用の水を入れ、袋の空気を抜き、上の方で袋の口を結ぶ
- ③そのまま30～60分おいて米に吸水させる
- ④沸騰したお湯に入れて20分加熱する
- ⑤お湯から取り出し、袋のまま10分蒸らす

同じ鍋でカレーなどのレトルト食品を湯煎するのもおすすめです！

この他にも卵焼きやカレーなどのパッククッキングレシピを「薬局栄養士のレシピ(薬局栄養士のキッチン)」でご紹介しています！



参考：農林水産省 時短にも非常時にも！パッククッキング・災害時に備えた食品ストックガイド(3)

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。

季節の変わり目は体調を見直す良い機会です。生活習慣を整え、秋を元気に乗り切りましょう。

参考：ツムラHP/健康サイトbyアリナミン製薬/大正製薬HP