

## ★“秋バテ”大丈夫ですか？



今年の夏は今までにない猛暑日、熱帯夜が続き、それに疲れが加わり自律神経が乱れることによる体調不良を起こしかねません。これを「秋バテ」と言います。夏バテと似ており、だるさや食欲不振、めまいなどが挙げられます。生活習慣を見直し、自律神経を整えていきましょう。

## ★予防、改善の5つのポイント

- ①食事…冷たい物を避け体を温める食品(ねぎ類、ニラ、しょうが、にんにく)、ビタミンB1(ぶた肉、赤身肉、大豆、ナッツ類)を摂る。
- ②運動による血行促進…ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ。
- ③冷え対策…エアコン調整。首(スカーフ)、手首、足首(ウォーマー)、靴下着用。
- ④入浴による血行促進…38~40℃ 10~20分つかる。
- ⑤質の良い睡眠…早寝早起きで体内時計を整える。



## ★秋バテ予防の千々“ミ”

材料	生地	作り方
豚こま 80g	小麦粉 60g	①玉ねぎ、人参は千切り、ニラ、豚肉は3cm幅に切る
ニラ 1束	片栗粉 40g	②生地を混ぜ、①を合わせておく。
玉ねぎ 1/2個	鶏がらスープ 小サ1	③フライパンにごま油を熱し②を広げて中火で焼く。
人参 1/3本	卵 1個	④片面がきつね色に焼いたら上下を返し、両面きつね色になるまで焼き、中まで火を通し出来上がり。
	水 100ml	

※お好みにカットし、タレ(ポン酢+ごま油、すりごま、七味唐辛子)をつけてお召し上がり下さい



## 秋バテ対策に！

1980年の発売以来、滋養強壮薬の  
トップシェアを誇るレオピンシリーズ



秋は夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。

秋バテ がいつの間にか **慢性疲労** に変わってしまう前の服用がおすすめです。

## 滋養強壮薬って、なに？



「滋養」とは食べ物からの栄養素を身体に必要な栄養素に変え、その栄養素を身体全身に届けることをいい、「強壮」とはその結果、身体の弱っているところを強くする働きの事を言います。**滋養強壮薬**には、血行を良くし、栄養をつけ、強い身体にし、体質の改善を図る働きがあります。

