

季節の変わり目は、気温や環境の変化により体調を崩しやすい時期です。特に「夏バテ」と「秋バテ」は、似ているようで原因や症状が異なります。元気に過ごすための対策をお伝えしたいと思います。

★「夏バテ🥵」と「秋バテ🍂」の違いと特徴

項目	夏バテ	秋バテ
主な原因	高温多湿、熱帯夜、冷房による冷え	寒暖差、気圧変化、日照時間の減少
自律神経への影響	暑さで交感神経が過剰に働き疲弊	気温差で自律神経が乱れやすくなる
主な症状	食欲不振、だるさ、疲労感、睡眠不足	倦怠感、気分の落ち込み、眠りが浅い
食生活の傾向	冷たいものを摂りすぎて胃腸が弱る	夏の習慣が残り、冷えが続いて不調に
対策	水分補給、冷房の使い方、栄養補給	温かい食事、服装調整、リズムある生活

★秋バテは自律神経を整えることがカギ??

秋は台風や秋雨前線による気圧の変化が多く、これが自律神経を乱す原因になります。さらに日照時間が短くなることで「セロトニン(幸せホルモン)」の分泌が減り、気分が沈みやすくなる傾向もあります。

だからこそ、季節に合った生活習慣と食事がとても大切です！

★秋のおすすめ食材

免疫力アップ、
冷え対策に最適

抗酸化作用、
整腸効果に期待

脂がのって栄養価が高い
秋の味覚



野菜

さつまいも・かぼちゃ・なす・
れんこん・ごぼう・キノコ類など

果物

ぶどう・梨・
りんご・栗など

魚介類

さんま・秋鮭・マグロ・
カツオ・ホッケなど

★楽しみながらできる秋のセルフケア

森林浴や公園散歩：紅葉を眺めながらウォーキング。自然の中で深呼吸するだけで自律神経が整います。

温活アイテムを活用：足首、耳、首など冷えやすい部位をじんわり温め、免疫力をアップ！

スパイス料理や飲み物：シナモンやジンジャーなどを使ったスイーツやドリンクで内側から温めましょう。

アロマバス：ラベンダーやオレンジの香りで秋の夜長をゆったり過ごしましょう。睡眠の質も向上します。

お肌の乾燥対策：保湿重視のスキンケアで夏のダメージをリセットしながら、寒暖差や空気の乾燥にも備えましょう。水分摂取、ビタミン豊富な食事、質の良い睡眠も肌の潤いに直結します。

秋の不調は「気づかないうちに疲れがたまっているサイン」です。
無理せず、季節を楽しみながら心も体も整えていきましょう。

