

## ～ 9月の体調管理 ～



9月に入り、体には夏の疲れがたまっているうえ、昼夜の気温の変化も大きくなります。気温の変化にあわせて脱いだり着たりしやすい服装で上手に調節しましょう。またしっかりと栄養、睡眠をとり体調管理に十分気を配りましょう。また、マスク着用、こまめな手洗いなど引き続き感染症対策をしっかりとやっていきましょう。

- ① 3食しっかり食べましょう  
バランスよく食べて栄養を摂り、体の調子を整えることは免疫力を維持することにも役立ちます。
- ② 水分補給はこまめにしましょう
- ③ 生活の中で意識して体を動かし、血行をよくしましょう
- ④ しっかり睡眠をとりましょう  
1日中働いた脳は睡眠によって休息します。睡眠は疲労回復や日中の体調や感情の安定を図る効果があります。  
また眠っている間に免疫細胞は促進されるため、免疫力も強化されます。

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



食欲の秋です。バランスよく食べましょう。

今年も猛暑の夏でした。この暑さで相当私たちの体は参ってしまったと思います。

十分な睡眠・休養とあわせてバランスの良い食事を取り、体調を整えていきましょう。

旬の食材をいただくことは、美味しさだけでなく栄養面でも優れています。

食べすぎに注意しながら食欲の秋を楽しみましょう。

### ★ 栄養コーナー ★



9月 おすすめの飲み物・・・スムージー

スムージーは、最近ではコンビニやスーパーで売られることも多くなっています。

のどごしがさわやかなので野菜が苦手な人でも美味しく飲むことができます。

スムージーの中でも特にベータカロテンという栄養素は、生野菜から摂るよりジュースなどの加工品から摂るほうが体に吸収されやすいそうです。

特ににんじん、りんご、みかんが入ったものを選ぶといいですよ。