

寒暖差疲労に有効な食事対策

今年の夏も暑かったですね。しかし、これから少しずつ秋の気配を感じられるようになるのではないのでしょうか。
この時期は気候の変動が激しく、体調を崩しやすい時期です。
こうした気候の不安定な時期になると「寒暖差疲労」が目立ってきます。



「寒暖差疲労」とは

気温の変動によって自律神経が乱れ、身体に疲労が蓄積される状態です。
「寒暖差」というのは季節的な外気温の変化だけでなく、冷暖房をつけた屋内と屋外の温度差、1日単位での気温差のことなども含みます。
症状としては倦怠感・頭痛・身体のコリ・気分の落ち込みなどがあり、様々な不調を引き起こします。

寒暖差疲労と食事

寒暖差疲労は日常生活の中で予防することが可能です。



根菜類

人参・大根・ごぼう・れんこんなどの根菜類は身体を内側から温める効果があります。
煮物やスープにしてとることで身体をしっかり温めることができます。

発酵食品

ヨーグルト、キムチ、納豆などは腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。腸内環境が整うことで身体全体の調子が良くなり、寒暖差による疲労感も軽減されます。

消化の良い食べ物

自律神経の乱れにより消化機能が低下しやすいため、胃に負担をかけない食事をとることが推奨されます。これにより、身体が消化に使うエネルギーが少なく済み、寒暖差疲労の回復が早まります。

その他、規則正しい生活リズムを維持し、バランスの良い食事や水分補給、十分な睡眠、適度な運動も忘れずに!!

