

三春病院 栄養だより 10・11月号

秋バテについて

秋バテとは…夏の疲れが残った状態で
気温や気候の変化によって自律神経が
乱れ、夏バテのような症状が現れること。

残暑が長引く場
合11月まで**注意**



**ストレス
疲労**



**寒暖差
冷え**

食べもの



症状

眠れない 肩こり
疲れやすい 胃もたれ
食欲不振 だるい 等

自律神経への負担や内臓が冷える
ことで心や体に不調が出る！

予防・対策

決まった時間にゆっくり良く噛んで食事をする

体を温める物を食べる



ビタミンの豊富な物を食べる



おすすめレシピ♪ ～鮭のアラビアータ～

〈材料〉2人分

- ・生鮭 2切れ
- ・パスタ 200g
- ・トマト缶 1缶
- ☆にんにく 1かけ
- ☆唐辛子 1本
- ☆オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々



〈作り方〉

- ①鮭を食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくは薄切り、唐辛子は輪切りにする
- ③☆をフライパンに入れ、弱火で加熱。
- ④香りが立ってきたらトマト缶、塩、鮭を加え中火で煮詰める。(このとき、パスタも茹で始める。)
- ⑤煮詰めたら、こしょうをかけ、パスタを和え、完成。

ピリ辛でポカポカ!