

# あおば新聞

## 秋に出てくるクーラー病の影響...P1

実は夏半ばから秋が要注意!のクーラー病の基礎知識をお話します。

## もう体を弛ませない!... P2・3

ポッコリお腹や弛んだお尻...弛みの原因は股関節かも?!運動の効果的をアップさせるために大切な股関節についてのお話です。

## 乱れた自律神経をとり戻そう!...4

夏の影響で引きずってしまった自律神経の乱れ...。様々な症状を悪化させる前に、日常生活から自律神経を回復させましょう!

Pickup Item

### からだの中から磨く 25種ノ茶

人気茶葉25種類を1杯の中にギュッと配合!

ごぼう、コーン、ドクダミなど人気の健康茶葉25種類を、プロの技で独自配合!蜜柑の爽やかな香りで飲みやすく、健康だけでなく美容・デトックスもサポート!創業115年の老舗お茶屋さんの自信作を是非ご賞味ください♪



皆さま、こんにちは!9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。こんな気温の時は、お出掛けして帰った後は涼しい部屋で過ごしたい方も多いのではないのでしょうか?実は冷房が効いた部屋による体調不良があります。今回は、そんなクーラー病についてお話します。

## 秋に出てくるクーラー病の影響

クーラー病という言葉を知ったことがありますか?クーラー病とは、夏場の外と室内の涼しい気温の温度差に体が対応しきれずあらわれる自律神経の乱れです。症状としては倦怠感・むくみ・頭痛・吐き気など。このクーラー病が厄介なのは、蓄積したダメージが出始めるのは夏の半ばから秋にかけてであり、秋は季節の変わり目とも重なって不調が長引いてしまうことです。

では、これ以上自律神経を悪化させない為にはどうすればよいのでしょうか?



乱れた自律神経をとり戻そう!...4

## 栄養士監修 乱れた自律神経をとり戻そう!

実はクーラー病には、かかりやすい人の特徴があり、「基礎体温の低い人」「女性」「年配の方」「デスクワークの方」などが発症しやすい傾向があると考えられています。自律神経は体を温めてあげることで回復を促すことができるので、これからご紹介する方法を是非参考にしてくださいね!

### 筋肉をつけて血流改善



筋肉は血液を送るポンプの役割があり、体が温まると自律神経も回復しやすくなります。

### お腹を温める



内臓の冷えは体の機能を著しく低下させます。夏場でも腹巻などで冷えすぎない様に対策を!

### 足首を温める



足首は表層近くに大きな血管が通っていて、血液が冷えやすいので温めてあげると◎

### 足を動かす!



座り時間が長くなってしまった時は、つま先と踵を交互に上げ下げをすると血流を促せおすすめ!

### 体を温める食べ物

- ・生姜
- ・玉ねぎ
- ・ねぎ
- ・かぼちゃ
- ・にら
- ・香辛料
- ・ニンニク
- ・等



体を温める食材を積極的に摂ることで、体の中から効率的に血流を改善できます。

### 疲労回復の食材

- ・豚肉
- ・アボカド
- ・レバー
- ・魚類
- ・ニンニク
- ・等
- ・貝類



食材の中でもビタミンB群を含む食材は、疲労回復をサポートし、体の機能を整えてくれます。

以上が、クーラー病による乱れた自律神経の回復におすすめの方法です。暑い日だからと冷たいジュースやスポーツドリンクを飲み過ぎると、糖分の過剰摂取になり、また消化にビタミンB1を大量に消費し不足を招いてしまいます。栄養をバランスよく摂り冷房に気を付けて、残暑を乗り切りましょう!

もっと詳しく知りたい♪

バックNoもこちら!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて /

栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**

