

夏の疲れを引きずらない!

秋バテ予防で、健やかな暮らしを

住まいの快適レポート

季節の変わり目は、気候の変化などで体調を崩しやすい時期。早めの秋バテ予防対策で、夏の疲れを残さず、快適な秋を過ごしましょう。

秋バテ によく見られる 不調のサイン を見逃さず!

秋バテの主な要因は、夏の疲れや気候の変化により、自律神経が乱れるためと考えられます。なんとなく調子が悪いと思ったら、秋バテのサインかも。自身の体をチェックしてみましょう。

Check!

- 疲れやすい
- 体がだるい
- やる気が出ない
- 頭痛がする
- 肩こりがひどい
- めまいがする
- 足がむくみやすい
- 朝すっきり起きられない
- 胃腸の不調や食欲不振
- イライラする



夏から秋へ 体モードを上手に切り替える 予防対策

空調管理の見直しと 体温調節機能を高める

体の冷えは自律神経を乱す要因。エアコンの温度設定は、外気温と室内の温度差を5℃以内に抑えるのが理想とされます。気温が下がり始めたら、温度設定を見直しましょう。風が直接当たらないように工夫も。加えて昼夜の気温差などにより、体温調節機能は低下気味。毎日湯船に浸かり、発熱と発汗のバランスをよきましょう。上着を羽織るなど衣類での調節も一考です。



適度な運動で筋肉量アップ

ウォーキングや軽いジョギングなどの運動を無理せず続けることが重要です。筋肉量を増やして、血流や代謝を促進し、正常な自律神経をキープしましょう。

秋バテ予防に最適な食事

栄養バランスのとれた食事は、健康生活の基本。体を温め、腸内環境を整える、疲労回復などにも有効なビタミンB群、タンパク質、鉄分を多く含む食材を積極的に摂りましょう。



おすすめレシピ

野菜とナッツの豚肉炒め

材料(2人分)

豚肉こま切れ 200g
 ナッツ 50g
 ナス 1本
 パプリカ赤・黄 各1/2個
 油 適量

① おろししょうが 小さじ1
 片栗粉 大さじ2
 塩 少々

② ウスターソース・砂糖 各小さじ2
 醤油 大さじ1

作り方

① ナスは薄切り、パプリカは2cm角にカット。豚肉に①をまぶし、②は混ぜ合わせておく。

② フライパンに油を引き、豚肉、野菜を炒め、豚肉に火が通ったら、③の調味料を加えてナッツを入れて、全体的にからめる。

※ナッツはクルミやカシューナッツなどお好みで。

オススメ商品 クレヴィイ

洗面の奥行を 560mm、500mmと暮らしに合わせて選べるクレヴィイ。日々の暮らしをすっきり整えるライフアップ・ドレッサーです



©株式会社 LIXIL

「クレヴィイ」はムダのないシンプルデザインで、すっきりとした洗面空間に。日常生活の質を高めてくれる機能と意匠は、時間や気持ちにゆとりを生み出してくれます。毎日使う洗面だからこそ、いつも動きやすく、快適な場所であるように。

お手入れラクな水栓 & カウンター



©株式会社 LIXIL

水栓まわりに水がたまりにくく、水ハネもしにくくお手入れ簡単。つなぎ目がなく、水ハネもサッと拭き取れます。自動水栓を選べば、手を差し出すだけで水が自動で出ます。自動と手動の切替操作は不要です。すぐにお湯が出て、ヒヤッとしない即湯水栓も選べます。

すっきり整理整頓できる収納



©株式会社 LIXIL

フルスライドタイプに洗面小物をすっきり収納できるスマートレイ付き(奥行560タイプ)も選べます。熱に強い金属製トレイには、熱いヘアアイロンもしまえます。

商品のお問合せは...



(株)NHファシリティーズ 建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099
<https://www.mesf-refom.com>

