

❄️ 冬バテって知ってる!?

寒い季節になり、体調が悪いと感じる原因は「冬バテ」かもしれません。屋内外の寒暖差や、日照時間の短さにより、身体がだるく感じたり食欲不振になる症状が冬バテです。冬は夏に比べて昼夜の気温差が激しく暖房によって屋内外の寒暖差も生じやすいです。そのため体温調節が難しくなり体調が崩れやすくなります。

こんな症状は「冬バテ」かも!?

- 疲れやすい
- 寝ても疲れが取れない
- 体がなんとなくだるい
- 寝つきが悪い
- 頭痛や肩こりが続く
- 便秘や下痢になりがち
- 気分が落ち込む
- めまいがする



毎朝日光を浴び、セロトニンを多く含む大豆製品や、乳製品・野菜（大根の葉、カブなど）を摂取すると良いでしょう。また定期的な運動や入浴でしっかり体を温めるのも対策としてオススメです！



CHECK!!

冬バテ対策

- ①規則正しい生活
- ②運動・ストレッチ
- ③バランスの良い食事
- ④体を温める（入浴）
- ⑤バランスの良い食事

毎日忙しい場合など、通勤で少し歩くことを意識したり、食事だけで栄養バランスを整えるのが難しい場合はサプリメントやビタミン剤（市販薬）などを活用するのも良いでしょう。

Writer アスカゼ 田中宏樹

子供達が過ごしやすい社会のために働く大人が心の余裕をもてるよう支援しています。