



季節の変わり目「春バテ」に気をつけよう！



冬から春にかけて季節の変わり目は、木の芽時(コノメドキ)とも呼ばれ
気温が安定せず、寒暖差が激しい時期です。

春は、一年の中で最も体調や精神バランスを崩しやすい季節といわれています。
今回は「春バテ」の原因や予防についてお話します。

春バテとは？



春は、寒い冬から暑い夏にかけて寒暖差が激しいため、体に大きなストレスがかかります。
人の体温は、自律神経でコントロールされており、常に体温を一定に保つことで、自分に適した体内環境を維持しています。寒暖差が大きい状況が続くと、体にストレスがかかり、自律神経のバランスが崩れ体調不良などの症状を引き起こすことを春バテといいます。またこの時期は、身の回りの環境の変化も原因のようです。

症状

主な症状として、体がだるい、やる気がない、目覚めが悪い、イライラする、昼間眠くなる、夜眠れないなどです。
また温度差によっても症状が違ってきます。

*3~5℃ → せき

*7℃ → くしゃみ、鼻水・鼻づまり

*10℃以上 → 心臓発作・心筋梗塞 など

この時期、花粉症と間違えそうですが、寒暖差アレルギーからくるもので、自律神経が乱れることで鼻の粘膜が腫れて、このような症状がでます。

また寒暖差は、血圧の急上昇、急降下を招き血管に負荷がかかり心臓発作、心筋梗塞のリスクが高くなります。

春バテ予防の食材



*きのこ類や海藻類・・・きのこに含まれるβ-グルカゴン、海藻類に含まれるアルギン酸やフコダインなどの食物繊維が免疫力を高めたり、血糖や血圧を下げる作用があります。

*ふきのとう、タラの芽などの春野菜・・・山菜に含まれるポリフェノールが老廃物を排出します。

*唐辛子や生姜・・・唐辛子のカプサイシンや生姜のショウガオールなどの成分により体を温めます。

*大豆製品、乳製品、小魚・・・カルシウムを多く含む食材は、イライラや不安を抑えるはたらきがあります。

*豚肉、大豆製品、ナッツ類、小松菜・・・自律神経のはたらきを整える作用があります。



ビタミンCは、ストレスにより消費されやすいので意識して摂取しましょう！

また、かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。食事の時間を確保し心に余裕を持ちましょう。



春バテにならないよう一日のスタートは肝心です。
起床時には日光を浴び、できるだけ体を動かし、バランスの良い食事、
十分な睡眠をとり自分のリズムを作りましょう！

