

「秋バテ」に関する意識調査

夏から秋にかけて7割が身体の不調を経験 秋バテ予備軍は8割

秋バテに有効な食材は根菜類・りんご

石原新菜先生監修 秋バテ簡易チェックシート・正しい秋バテ対策チェックテスト

秋バテ対策3つのポイント

バンザイ運動などすき間時間にできる**秋バテに効くエクササイズ**

今年も秋が近付いてきました。過酷な夏を乗り越え「冷え」や「疲れ」を残したまま、気付かないうちに「秋バテ」の症状が出ているかもしれません。この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤 弘康)は、医師の石原新菜先生に監修いただき、全国20~60代の男女計1,000名を対象とした「秋バテ」に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓ 夏から秋にかけて7割が身体の不調を経験 不調の原因は「気温差」だけ!?
- ✓ 夏の過ごし方を総点検 冷房に負担を感じながら半袖で過ごす!?
- ✓ この機会に見直したい「食生活」と「運動習慣」 現代人は食べ過ぎ&運動不足
- ✓ 石原先生監修「秋バテ簡易チェックシート」 4問以上当てはまる「秋バテ予備軍」は8割
女性に秋バテになりやすい? お腹の冷えに要注意
- ✓ 石原先生監修「正しい秋バテ対策チェックテスト」
正しい秋バテ対策ができていない“秋バテ対策優等生”は1割
- ✓ 秋バテに多い昼間の眠気・気分の落ち込み 秋バテの症状には身体を温める
- ✓ 秋バテ対策は食事の見直しから 身体を温めるには根菜類 果物はりんごがおすすめ



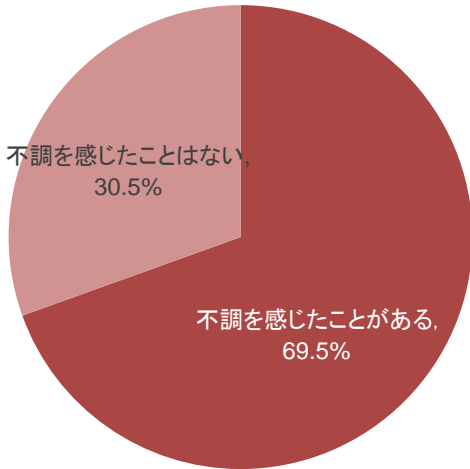
医師・イシハラクリニック副院長
石原 新菜先生

2006年3月卒業後、大学病院で2年間の研修医を経て、現在は父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書は13万部を超えるベストセラーとなった『病気にならない蒸し生姜健康法』をはじめ、『「体を温める」と子どもは病気にならない』、『研修医ニーナの731日』等30冊を数え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」レギュラー出演中。

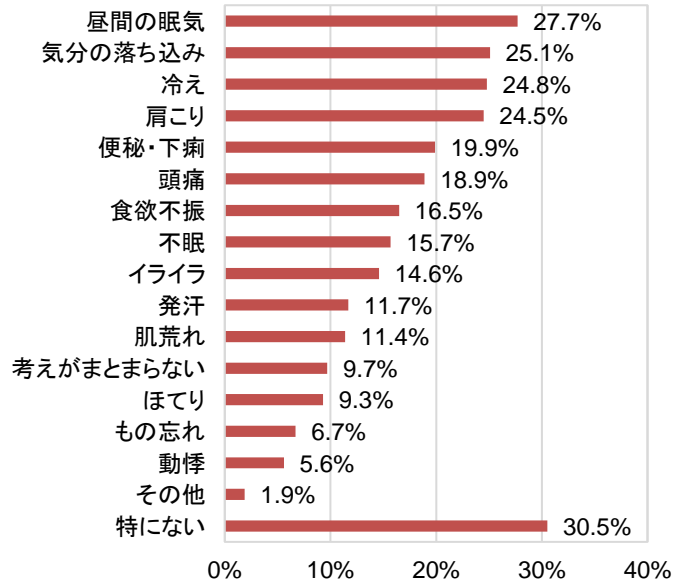
夏から秋にかけて7割が身体の不調を経験 不調の原因は「気温差」だけ！？

今回の調査の結果、夏から秋にかけて身体の不調を感じる方は7割にのぼり、特に多い症状は「昼間の眠気」、「気分の落ち込み」「冷え」でした。性別・年代別では、特に40代女性は3割が「頭痛」、30代は3割が「便秘・下痢」の症状に悩んでいることが分かりました。

Q1.あなたは、夏から秋にかけて身体の不調を感じたことはありますか？(単一回答 N=1,000)

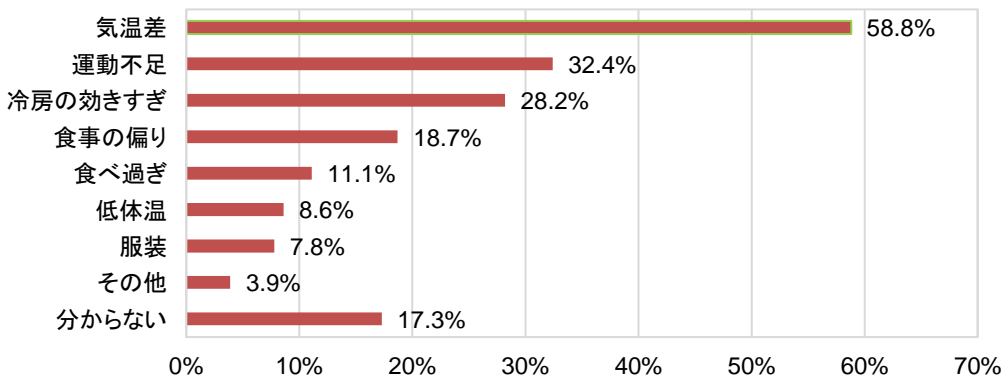


Q2. 身体の不調として当てはまる症状をすべてお選びください。(複数回答 N=1,000)



身体の不調を感じたと答えた方に、考えられる原因を聞きました。その結果、最も多い回答は6割が「気温差」、続いて3割が「運動不足」「冷房の効きすぎ」でした。

Q3. Q1で不調を感じたことがあると回答した方にお聞きします。あなたは、ご自身の不調の原因は何だと思えますか？ 当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=695)



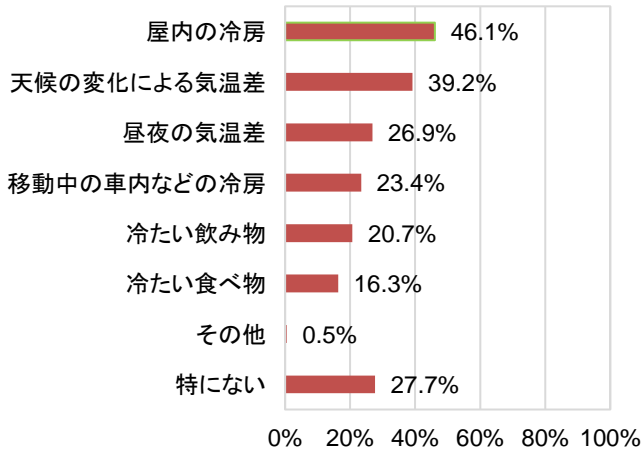
【石原先生コメント】

秋の朝晩の寒暖差も不調の原因ですが、夏の間冷房や冷たい飲食で身体が冷えて血行が悪くなってしまったことも不調の原因です。夏は暑いので冷房がかかせませんが、室内でできる運動や湯舟につかるなど、身体を冷やさない対策が重要です。

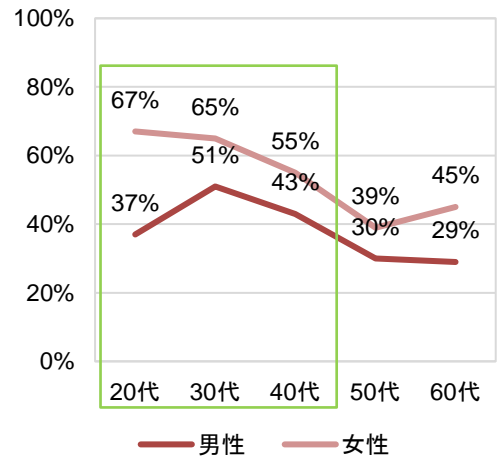
夏の過ごし方を総点検 冷房に負担を感じながら半袖で過ごす！？

石原先生によれば、夏の過ごし方次第で身体にダメージを与えてしまい、そこに気温差が加わることで体調を崩してしまいます。夏に負担を感じる冷えや寒さについて聞いた結果、5割が「屋内の冷房」と回答し、20代～40代の女性に多いことが分かりました。

Q4. あなたは夏の間、冷えや寒さで身体の負担を感じたことはありましたか？ 負担を感じた冷えや寒さについて、当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)

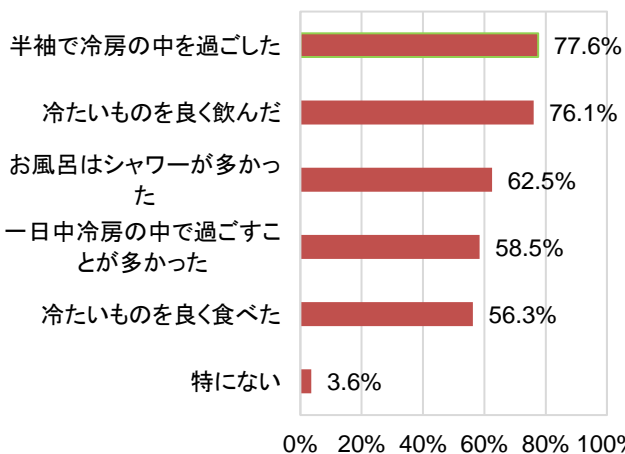


「屋内の冷房」
性年代別割合(N=各100)

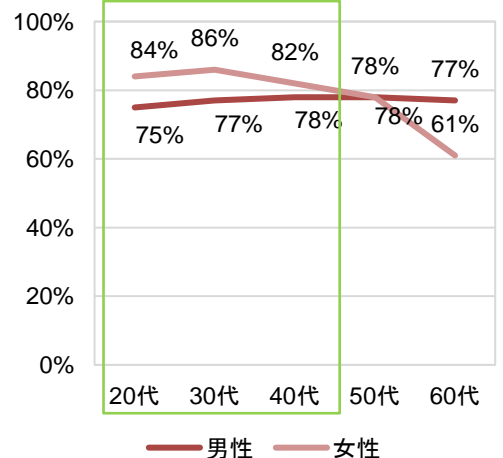


また、夏の過ごし方について聞いた結果、8割が「半袖で冷房の中を過ごした」と回答し、この設問でも20代～40代の女性に多いことが分かりました。

Q5. あなたの夏の過ごし方についてお聞きします。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)



「半袖で冷房の中を過ごした」
性年代別割合(N=各100)



【石原先生コメント】

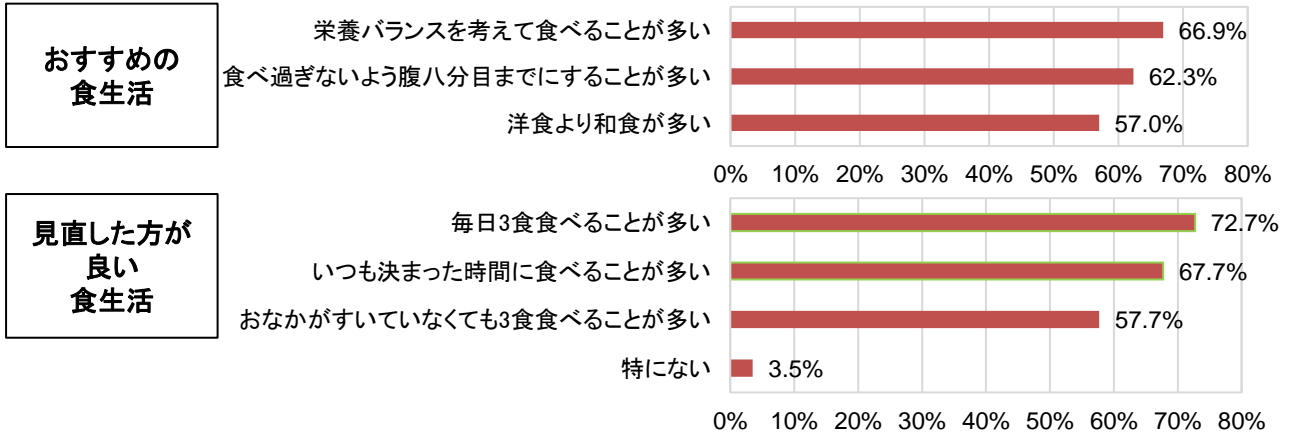
冷房で冷えを感じている人が半数いるにも関わらず、冷え対策をしていない人が多い現状から、夏の冷え対策の重要性を広める必要があると思います。外にいるときは熱中症対策が重要ですが、室内にいるときの冷え対策も同じく重要であることを知っていただき、夏の不調、そしてその不調を秋に引きずらないことが、秋バテの予防につながります。

この機会に見直したい「食生活」と「運動習慣」 現代人は食べ過ぎ＆運動不足

私たちが身体のためを思って続けている習慣に、落とし穴が潜んでいるかもしれません。そこで、食生活と運動習慣に関して聞きました。

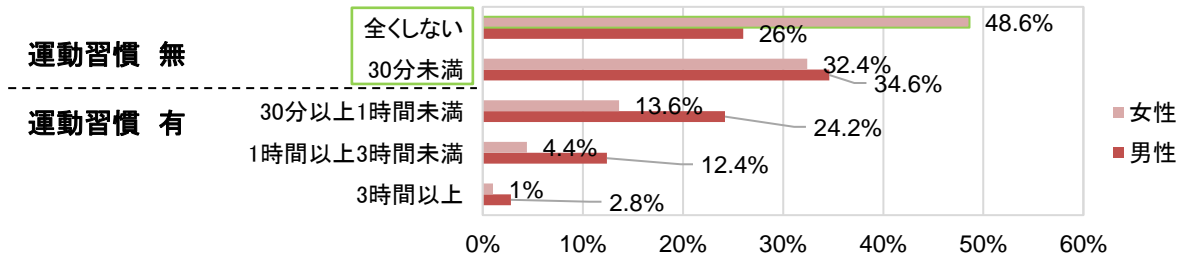
食生活については、7割が「毎日3食食べることが多い」「いつも決まった時間に食べる人が多い」と回答しました。

Q6. あなたの食生活についてお聞きします。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)

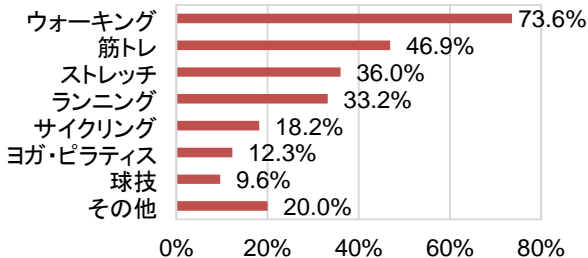


運動習慣については、1日の運動量が30分未満(全くしないを含む)の方が男女ともに半数以上を占め、女性は5割が全くしないと回答しました。平均体温は運動習慣の有無に関わらず、36.5℃未満が半数以上を占めました。

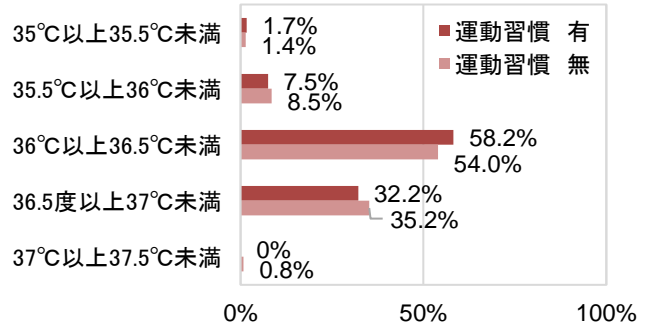
Q7. あなたは、1日にどれくらい運動をしていますか？平均的な時間をお選びください。(単一回答 N=1,000)



Q8. Q7で「30分以上」と回答した方にお聞きします。あなたは、普段どのような運動をしていますか？当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=292)



平均体温の比較



【石原先生コメント】

現代人の運動量の少なさと高カロリー食事からすると、1日3食をしっかり食べることは必ずしも必要ではありません。また、最近は低体温の人が増えていることも気になります。その原因として筋肉量の減少があります。体温の約40%は筋肉がつくっているため運動不足は低体温につながります。ウォーキングやスクワットなど、大きな筋肉がついている下半身を使う運動をすると、効率よく体温を上げることができます。

過酷な夏を乗り越え「冷え」や「疲れ」を残したまま、気づかぬうちに「秋バテ」の症状が出ているかもしれません。
「秋バテ簡易チェックシート」で秋バテの可能性がないかチェックしてみましょう。

秋バテ簡易チェックシート

医師 石原新菜 先生監修

- 冷たい飲み物が好き
- 食欲がない
- 入浴はシャワーだけのことが多い
- 胃腸が弱い方だ
- 疲れやすい
- 麺類などの炭水化物やファストフードを食べることが多い
- 暑い日は冷房が効いている部屋でよく過ごす
- トロピカルフルーツが好き
- 暑さ、寒さに弱い
- 朝スッキリ起きれないことが多い

4個以上のチェックで秋バテの可能性あり！
当てはまる項目が多いほど、秋バテの可能性が高いと考えられます。
1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。

【石原先生コメント】

秋バテの原因は寒暖差による自律神経の乱れと、寒暖差による冷え、そして夏の冷えをひきずっていることです。夏の冷えの原因は冷房や冷たい飲食で内臓が冷えているために起こる内臓冷え。内臓が冷えることで、胃もたれや食欲不振、胃痛、便秘・下痢などの胃腸の不調、むくみややすき、生理痛・生理不順などの原因になります。

秋バテ簡易チェックシート 解説

医師 石原新菜 先生監修

□冷たい飲み物が好き

[解説]冷たい物をたくさん飲むことで、身体のだるさにつながり、秋バテの症状が出てしまいます。身体を温める効果のある食材を取り入れるなどの対策が重要です。

□食欲がない

[解説]涼しくなった9月下旬頃から、食欲が低下するといった不調は秋バテによく見られる症状です。秋バテ予防にピッタリな旬の食材で栄養を摂り入れ、胃腸を整えることが重要です。

□入浴はシャワーだけのことが多い

[解説]40℃程度のお湯につかることで副交感神経が優位になり、身体を休める準備ができます。就寝前の入浴であれば、できるだけシャワーだけで済ませずに、お湯をはった湯船につかるようにしましょう。

□胃腸が弱い方だ

[解説]もともと胃腸が弱い人は気温が高くなる梅雨ごろから身体がだるくなり、秋にかけてずっと不調が続く場合も。まず睡眠や食事をしっかりと、疲れをためないことが大切です。

□疲れやすい

[解説]ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず、疲れやすいなどの身体の不調が続いている状態は秋バテの特徴といえます。秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きていることが多いです。基本の生活を整え、一日の中でリラックスする時間を取り入れることで自律神経を整えることが重要です。

□麺類などの炭水化物やファストフードを食べることが多い

[解説]もともと炭水化物を多く摂る人は、暑い時期は特にそうめんや冷麦などに偏った食事になりやすい傾向があります。不足しやすいタンパク質やビタミン・ミネラルは意識して摂りましょう。また冷たい飲み物は控え、常温または温かい飲み物を積極的に摂りましょう。

□暑い日は冷房が効いている部屋でよく過ごす

[解説]冷房の効いた室内で長時間過ごしたための冷えや外気温との温度差は、疲れやだるさがおこる要因となります。オフィスや電車内など空調温度が決められている場合は、カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにしましょう。

□トロピカルフルーツが好き

[解説]寒い地域で収穫される果物は、人間の身体を温める作用があり、暑い地域で収穫される果物は人間の身体を冷やす作用があります。なるべく寒い地域で収穫されるりんご・ぶどう・さくらんぼ・オレンジなどの身体を温める果物を摂る方が良いでしょう。

□暑さ、寒さに弱い

[解説]暑さや寒さに弱い人は、冷房や暖房をつける機会が多く体温を調節する自律神経の働きが乱れてしまい疲れやだるさなどの症状が出てしまいます。ビタミンやたんぱく質などの栄養を摂り、日ごろから汗をかくような運動を行うことが大切です。

□朝スッキリ起きれないことが多い

[解説]朝スッキリ起きれない、寝不足とを感じるなども、秋バテの症状のひとつです。朝は冷えて、温度差が激しくなる季節でもあるため、体調を崩しやすくなってしまいます。長袖のパジャマや掛け布団を用意するなどの対策が必要です。

**4個以上のチェックで秋バテの可能性あり！
当てはまる項目が多いほど、秋バテの可能性が高いと考えられます。
1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。**

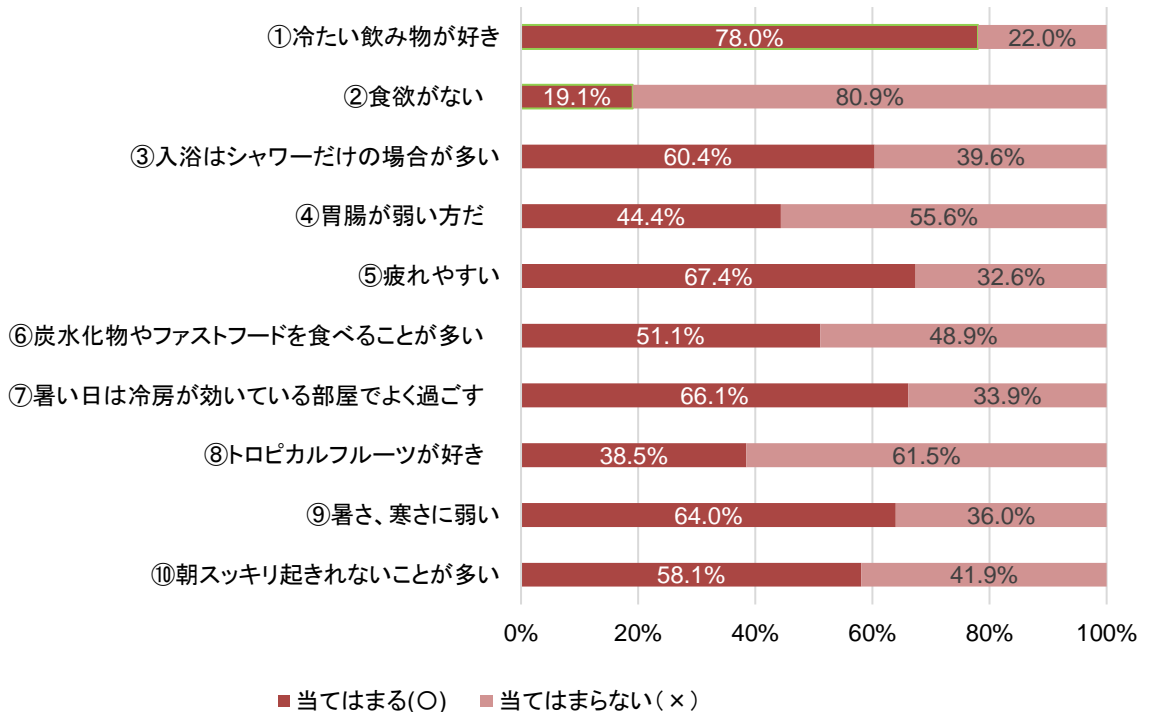
【石原先生コメント】

4個以上チェックがついた人は、秋バテの可能性があるので、適度な運動、毎日必ず湯船につかる、温かいものを食べたり、飲んだりすることを意識していけば、不調も改善されていきます。また、これらを行うことで自律神経が整えば、質の良い睡眠へとつながり、気分の落ち込みなども軽減していきます。

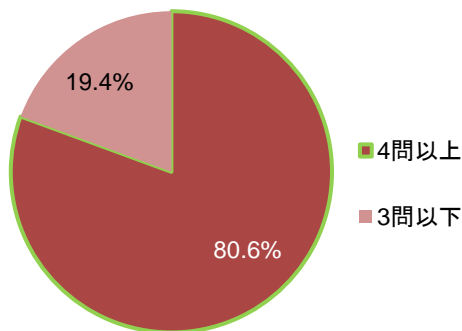
石原先生監修「秋バテ簡易チェックシート」 4問以上当てはまる「秋バテ予備軍」は8割

秋バテの可能性を調べる全10問の簡易テスト「秋バテ簡易チェックシート」を、石原先生に作成していただきました。今回の調査の結果、4問以上にチェックがついた秋バテ予備軍が8割いることが判明しました。当てはまる方が最も多い項目は「1.冷たい飲み物が好き」で、反対に最も少ない項目は「2.食欲がない」でした。

Q9. 次の項目の中から、当てはまる項目を○×でお答えください。(単一回答 N=1,000)



【秋バテ予備軍判定】 単一回答(N=1,000)



**4問以上当てはまる
秋バテ予備軍は8割**

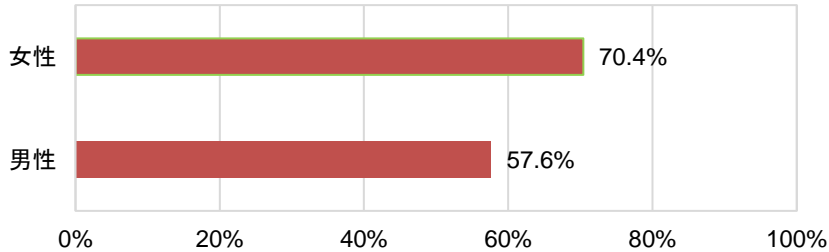
【石原先生コメント】

今回の調査では、身体を冷やしてしまう生活習慣を続けている人が多いことが分かりました。冷たい物をたくさん飲むことで、身体のだるさにつながり、秋バテの症状が出てしまいます。身体を温める効果のある食材を取り入れるなどの対策が必要です。また、「疲れやすい」方が多いこともわかりました。ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず、疲れやすいなどの身体の不調が続いている状態は秋バテの特徴といえます。秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きることが多いです。基本の生活を整え、一日の中でリラックスする時間を取り入れることで自律神経を整えることが重要です。

女性は気温の変化に弱い？ お腹の冷えに要注意

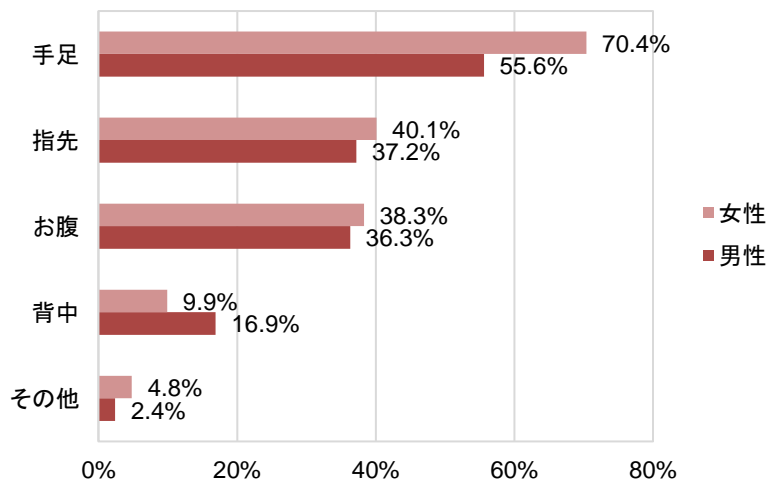
「秋バテ簡易チェックシート」の結果を性別で比較すると、7割の女性が「9.暑さ、寒さに弱い」と回答し、男女で差が見られました。

秋バテ簡易チェックシート
「⑨暑さ、寒さに弱い」 男女比較(N=各500)



「秋バテ」対策には身体を冷やすことは禁物です。身体の中のどの部位に冷えや寒さを感じるか聞いたところ、7割の女性が「手足」と答えました。「お腹」については男女ともに4割でした。

Q10. Q4で冷えや寒さを感じることがあると回答した方にお聞きます。あなたは、身体の中のどの部位に冷えや寒さを感じますか？ 当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=男性331、女性392)



【石原先生コメント】

女性に冷え性が多いのは男性に比べて熱をつくってくれる筋肉が少ないからです。手先や指先の冷えを感じている人は多く、お腹の冷えを自覚している人が少ない結果がでました。私は診察時には必ずお腹を触りますが、実はお腹が冷たい人は多いのです。普段からお腹を触ってみることも冷えを自覚するためにも大事です。

気付かぬうちに秋バテになりやすい生活をしているかもしれません。
このテストで秋バテ対策についてチェックしてみましょう。

石原新菜先生監修
正しい秋バテ対策チェックテスト

- | | ○ | × |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. カフェインは適度にとった方がよい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 毎日腹巻きすると身体が弱くなる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 食事は1日3食取らなくてもよい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 野菜や果物をたくさんとった方がよい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 夏も防寒対策が必要 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. アルコールはできるだけ控えたほうがよい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 昼ごはんを食べた後に昼寝しても睡眠の質に影響はない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 下半身の筋肉を鍛えるとよい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 部屋の中に温度差があると身体を強くできる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 水は一日2リットル取るとよい | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8問以上正解	秋バテ対策優等生！正解は次のページをご確認ください
4問～7問正解	合格点ですが、もう少しでより万全な体調で秋を過ごせるでしょう。
0問～3問正解	秋バテしやすい生活をしている可能性大！少しの工夫で秋バテが解消できるかも！？

「正しい秋バテ対策チェックテスト」に関して、石原新菜先生に解説していただきました。

石原新菜先生監修 正しい秋バテ対策チェックテスト<解説>

- | | ○ | × |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. カフェインは適度にとった方がよい
[解説]カフェインには“交感神経”を活性化させる効果があり、コーヒー2~3杯など適量であれば自律神経を整える助けになり、秋バテ改善に効果的です。利尿作用もあるため、むくみ対策にもなります。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 毎日腹巻きすると身体が弱くなる
[解説]腹巻は体調が悪いときや、寒い季節だけに着るものではありません。血流の多いお腹をあたためることで、効率的に体温を上げられます。リンパ球の約7割が集まる腸があたたまれば、免疫力が高まり病気の予防にも。気温差が大きい時期、急に冷え込んでも腹巻を着けていれば安心です。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. 食事は1日3食取らなくてもよい
[解説]現代は栄養過多の時代とも言え、成人の多くが食べ過ぎています。食べ過ぎると血液は消化吸収のために胃腸に集中し、老廃物を排出する臓器に血液が流れにくくなります。体内の老廃物を出すためにも空腹の時間を確保しましょう。例えば、昼食を省くことで身体の調子が良くなる場合もあります。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 野菜や果物をたくさんとった方がよい
[解説]体調がすぐれないときは、サラダやフルーツなど軽いものをとることが多いかもしれませんが、選び方に気をつけないと身体を冷やしてしまうことがあります。野菜は根菜類、果物は北の地域でとれるものを食べましょう。栄養素が豊富な旬な食材を選び、夏の疲れをリセットしましょう。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. 夏も防寒対策が必要
[解説]夏の冷えは油断大敵です。冬はしっかり防寒対策をするのに、夏の冷たい飲み物や冷房などに対して無防備の患者さんが多くいます。秋バテは夏の冷えバテとも言えます。夏でも暖かいものを良く食べ、冷房が効いた部屋では上着を着ることで、身体を冷やさないように心がけましょう。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. アルコールはできるだけ控えたほうがよい
[解説]赤ワインや、日本酒、焼酎、梅酒などの「陽性食品」に分類されるお酒であれば、身体を温める効果があります。お酒は飲み方次第です。「陽性食品」のお酒を適量とりましょう。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. 昼ごはんを食べた後に昼寝しても睡眠の質に影響はない
[解説]午後3時まで、15分から30分程度の短時間であれば、夜の睡眠には影響しません。疲れた時には仮眠を取ると良いです。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 下半身の筋肉を鍛えるとよい
[解説]体温をあげるためには筋肉量が必要です。太ももには大きな筋肉がついているので効率的に鍛えられます。燃焼しやすく血流の多い身体にするためにもスクワットで鍛えるのがおすすめです。 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 部屋の中に温度差があると身体を強くできる
[解説]温度差により秋バテを起こしやすくなります。冷房や暖房で空調を使用する場合でも、できるだけ温度差が小さくなるようにしましょう。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. 水は一日2リットル取るとよい
[解説]いくら水を飲んでも、身体が冷えていれば細胞まで水分が届かず、さらに身体を冷やしてしまいます。水はのどがかわいてから、飲みたい時に飲むのが一番です。冷たい水よりも、身体を温めたり、水分を排出させる作用のある、にんじんリンゴジュースや生姜紅茶がおすすめです。 | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |



【石原先生コメント】

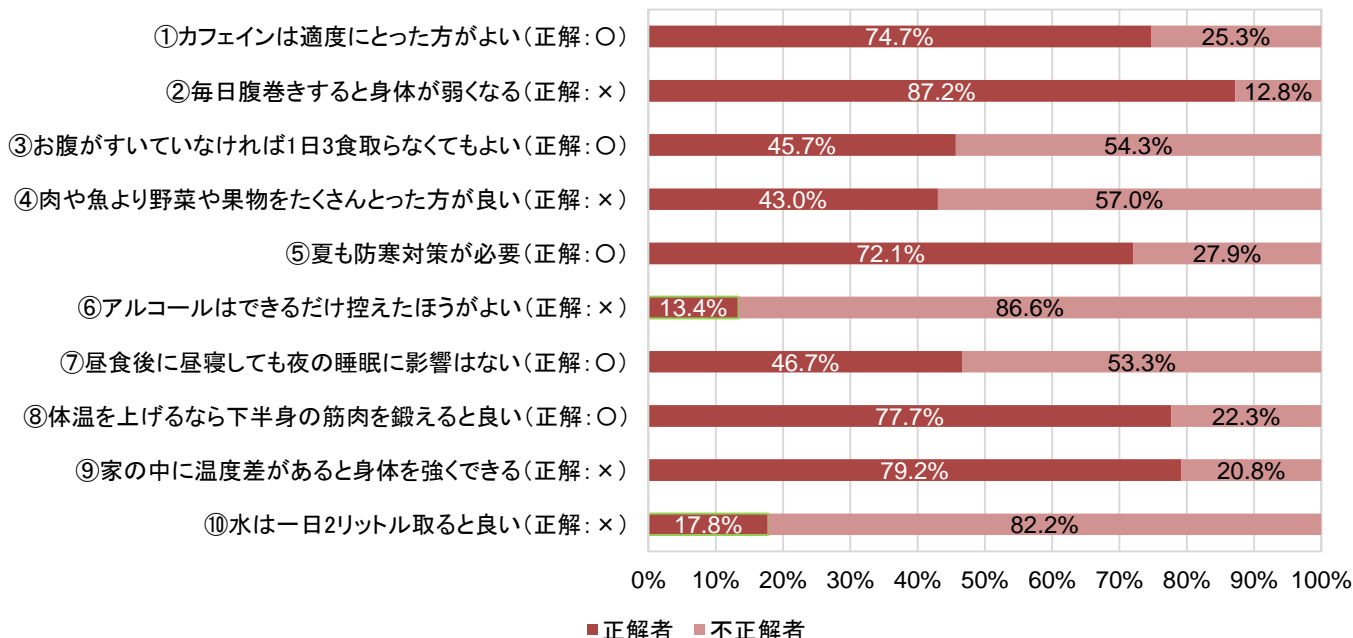
身体が冷える原因は沢山あります。運動不足やシャワーだけの習慣、食べ過ぎや水分の摂りすぎ、南国のフルーツや夏が旬の野菜なども冷えますし、(陰性食品・陽性食品は漢方の考え方)、さらにストレスなども冷える原因です。このことを知って、少し気を付けるだけでも、かなり変わってくるはずですので、冷えの原因と正しい冷え対策を知っていただくと、夏の冷え、そして秋バテの予防につながりますね！

石原先生監修「正しい秋バテ対策チェックテスト」 正しい秋バテ対策ができている“秋バテ対策優等生”は1割

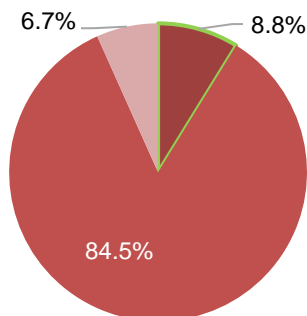
秋バテ対策を確認する簡易テストを、石原先生に作成していただきました。今回の調査の結果、全10問の「正しい秋バテ対策チェックテスト」において、8点以上得点した“秋バテ対策優等生”は全体の約1割に留まりました。特に間違いが多い項目は「⑥アルコールはなるべく控えたほうがよい(正解は×)」、続いて「⑩水は一日に2リットル取ると良い(正解は×)」でした。

石原先生によるチェックテストの解説は10ページをご覧ください。

Q11. 以下それぞれの項目を読んで、正しいと思うかどうか「○」か「×」でお答えください。(単一回答 N=1,000)



【理解度判定】



■ 8問～10問

【優等生】

■ 4問～7問

【合格点】

■ 0問～3問

【秋バテになりやすい生活をしている可能性大】

8問以上正解で“秋バテ対策優等生”
該当者はわずか1割

【石原先生コメント】

夏の身体を冷やす習慣が秋バテにつながることを知っている人は少ないでしょう。

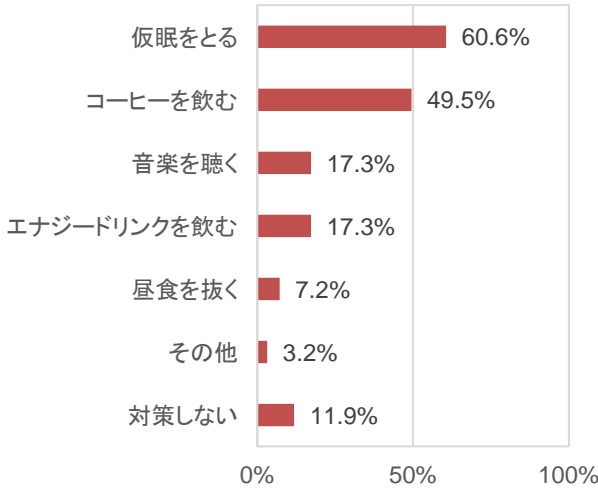
しかし、冷房をかけながら過ごす暑い夏でも冷えない対策をしっかりすれば、体調を崩すことなく秋を迎えることができるので、正しい冷え対策、秋バテ対策を広める必要があります。

秋バテに多い昼間の眠気・気分の落ち込み 秋バテの症状には身体を温める

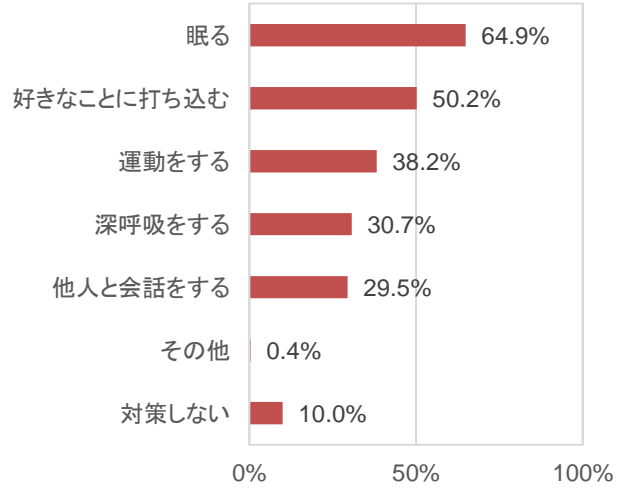
根本的な秋バテ対策には「正しい秋バテ対策チェックテスト」の通り生活習慣を見直す必要があります。秋バテに多い症状を緩和するために、どのような対策をとることが多いか聞きました。気になる対策について石原先生にコメントしていただきます。

Q12. あなたは、以下の症状に悩まされた際、どのような対策をとりますか？ それぞれの症状について、当てはまるものを全てお選びください。

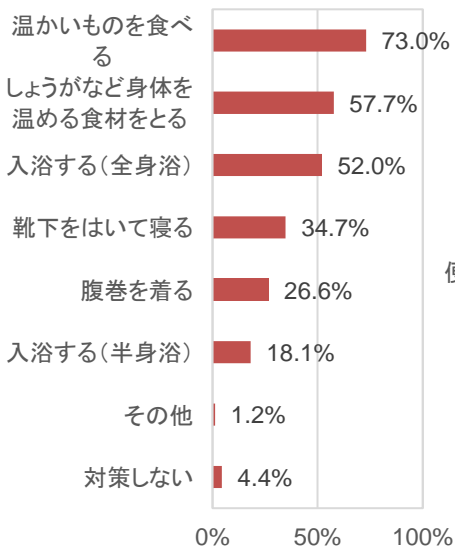
昼間の眠気
(複数回答 N=277)



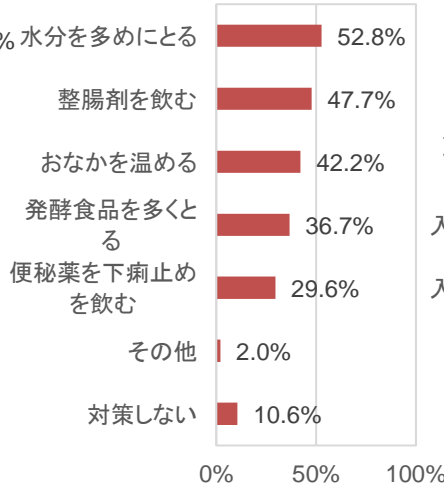
気分の落ち込み
(複数回答 N=251)



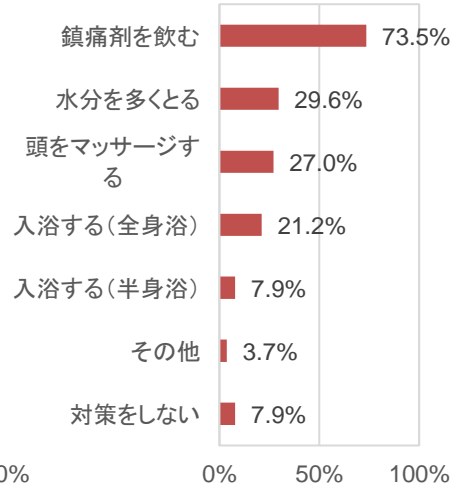
冷え
(複数回答 N=248)



便秘・下痢
(複数回答 N=199)



頭痛
(複数回答 N=189)



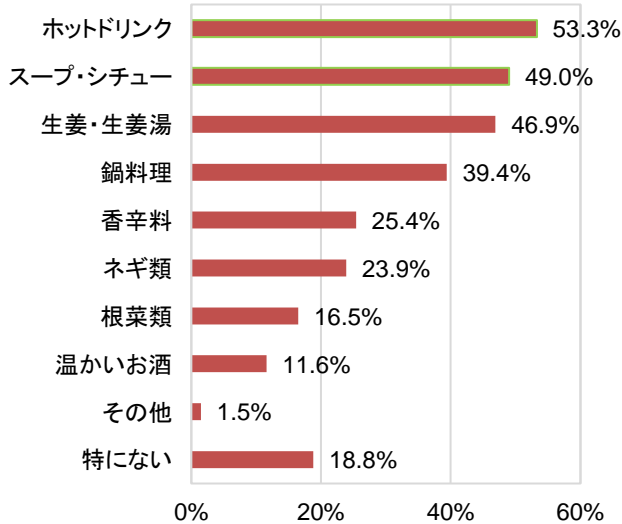
【石原先生コメント】

昼間の眠気や気分の落ち込みなどは、自律神経の乱れが原因です。質の良い睡眠がとれるとかなり改善されるので、適度な運動、湯船に浸かる、温かいものを摂る、腹式呼吸など、身体を温めることを意識しましょう。女性に多く見られる便秘や下痢は、腸の血流が悪いことから起こります。その多くの原因が冷えのため、腹巻で腸を温めて腸内環境を良くしましょう。頭痛も上半身の冷えが原因で起こることが多いです。秋バテの症状の多くは、身体を温めることで緩和する可能性が高いです。

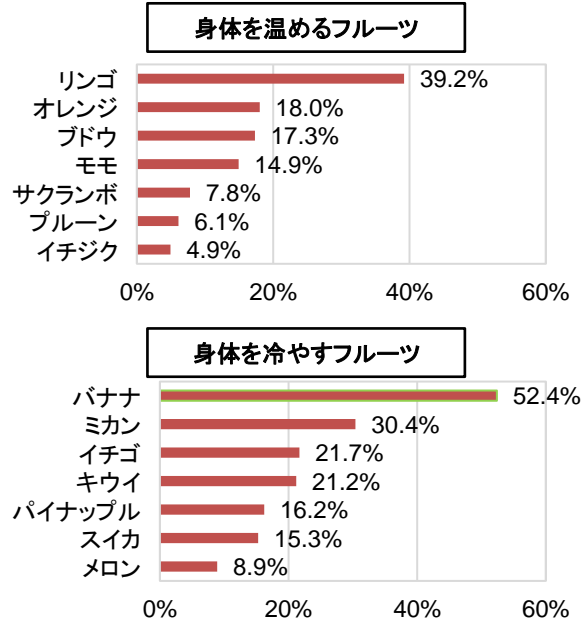
秋バテ対策は食事の見直しから 身体を温めるには根菜類 果物はりんごがおすすめ

秋バテには身体を温めることが有効とされています。身体を温めたいときにどのようなものを食べるか聞いたところ、「ホットドリンク」が過半数、「スープ・シチュー」が5割という結果でした。よく食べるフルーツについては、「バナナ」が最も多く、身体を冷やししやすいフルーツが人気でした。

Q13. あなたは、身体を温めたい時にどのようなものを食べますか/飲みますか？ 当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)

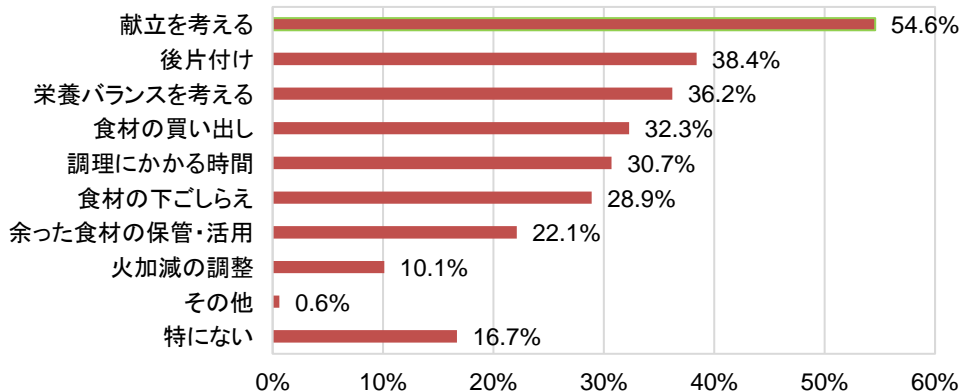


Q14. あなたがよく食べるフルーツは何ですか？ 当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=818)



身体に良いと分かっているにもかかわらず、料理に負担を感じて思い通りに食材がとれていない方も多いのではないのでしょうか。料理をするうえで負担に感じるということについて聞いてみると、「献立を考える」が過半数と最も多い結果になりました。続いて、「後片付け」「栄養バランスを考える」が上位にランクインしました。

Q15. あなたは、料理をする上で何か負担を感じていますか？ 負担を感じていることを全て選んでください。(複数回答 N=1,000)



【石原先生コメント】

身体を温める食材としておすすめなのは、例えば、りんごのように冬が旬のものや、にんじんのような根菜類、そして、しょうがやネギなどの薬味や、シナモンなどのスパイスを活用するのが良いでしょう。

季節の変わり目で原因不明のだるさや体調不良に悩んでいる方は「秋バテ」の可能性が高いかもしれません。秋を気持ちよく迎えるために、石原先生に「秋バテ対策 3つのポイント」を教えてくださいました。

石原先生に聞く 秋バテ対策3つのポイント

1. 適度な運動

私たちの体温の約40%は筋肉からつくられているため、継続的に運動をすることで平熱が上がります。体温が上がると、全身の血行がよくなり冷え性の改善、冷えからくる症状の改善につながります。また運動をすることでストレス発散にもなり、自律神経も整うので気分の落ち込みや不眠などの症状の改善にもつながります。運動をすることで心地よく身体が疲れると、夜もよく眠れるようになります。夏の冷えを引きずり、自律神経が乱れている秋バテの改善には、やはり適度な運動は大事です。適度な運動は、例えばウォーキングなどの有酸素運動を30分、スクワット30回などがオススメです。

2. 「40℃のお湯に10分」、湯船に浸かる

シャワーだけで済ませる人が多いですが、シャワーだけではなかなか身体の芯から温まるのが難しいです。湯船につかって身体の芯から温まると、全身の血行がよくなり冷え性の改善、冷えからくる症状の改善につながります。またゆっくりと湯船につかることで、筋肉がほぐれて疲れが取れるので、自律神経も整い、夜もぐっすり眠れます。内臓の働きもよくなりますので、胃腸の不調、むくみなどの改善効果もあります。湯船と聞くと半身浴のように長時間つからないといけないと思っている人が多いですが、実は40℃のお湯に10分くらいで十分なのです。ぷつぷつと汗がでてきたら十分に温まった証拠ですので、そこまでは湯船につかるようにすると良いです。湯船に入る前にスクワット30回程度行えば、スクワットで身体が温まるので湯船につかると早く温まります。スクワットとお風呂をセットにして行うのもオススメです。

3. 身体を温める食材をとること

冬が旬のものや北でとれるものなど、陽性食品には身体を温める効果があります。にんじん、玉ねぎ、ゴボウ、山芋などの根菜類や、北でとれるりんごなどがオススメです。また、普段の食事を簡単に身体を温めるものにするには、しょうがやネギなどの薬味、七味唐辛子、胡椒、シナモンなどのスパイスを活用すると良いです。例えば、うどんを食べる時には、しょうがやネギをたっぷり乗せ、お好みで七味唐辛子を振りかけると良いです。コーヒーは身体を冷やす陰性食品とされていますが、シナモンパウダーを振りかければ、コーヒーの冷える作用が緩和されます。薬味やスパイスは、胃腸の働きをよくして消化吸收を助けることに加え、全身の血行もよくするので身体が温まります。身体が温まることで冷え性の改善、代謝アップ、さらには自律神経も整うので秋バテの改善につながります。



医師・イシハラクリニック副院長
石原 新菜先生

2006年3月卒業後、大学病院で2年間の研修医を経て、現在は父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書は13万部を超えるベストセラーとなった『病気になるしない蒸し生姜健康法』をはじめ、『「体を温める」と子どもは病気になるしない』、『研修医ニーナの731日』等30冊を数え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」レギュラー出演中。

【調査概要】

調査時期： 2022年7月12日～7月15日

調査方法： インターネット調査

調査対象： 20～60代 男女 計1,000人

調査エリア： 全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

石原先生に、冷えにくい身体に近づくための運動方法を教えていただきました。忙しい毎日でも、すき間時間を利用して、秋バテに負けない身体をつくりましょう！

石原先生伝授！ すき間時間にできる 秋バテに効くエクササイズ

運動は、上半身から下半身という順番で行うのが原則。下半身から上半身の運動に移ると、疲れがたまりやすいからです。上半身の運動は、仕事や、家事の合間にもできる簡単なものが多いので、毎日の生活の中に取り入れてみましょう。継続すれば冷えにくい身体になります。

1. バンザイ運動

両足を肩幅に開いて立ち、両手を上げて、ひじとわき腹を伸ばしてバンザイ。勢いよく上げ下げする。



2. 壁腕立て伏せ

両腕を肩幅より少し広げて壁に手をつき、ひじを曲げて壁に胸を近づける。ひじを伸ばして元の姿勢に戻す。



3. スクワット

足は肩幅よりよりもやや広めに開いて立ち、両手は胸の前で組む。その姿勢から息を吸い込みながらしゃがみ、息を吐きながら立ち上がる。



1日の目安は、それぞれ10回×5セット



医師・イシハラクリニック副院長
石原 新菜先生

2006年3月卒業後、大学病院で2年間の研修医を経て、現在は父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活躍中。著書は13万部を超えるベストセラーとなった『病気にならない蒸し生姜健康法』をはじめ、『「体を温める」と子どもは病気にならない』、『研修医ニーナの731日』等30冊を数え、韓国、香港、台湾、ベトナムでも翻訳され出版されている。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」レギュラー出演中。

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

<参考情報>石原先生おすすめ 秋バテ対策の食材を使ったレシピ

レシピアプリ「+R RECIPE(プラスアールレシピ)」を使えば、今日の献立が簡単に見つかります。豊富なメニューの中からレシピを選んで、下ごしらえをすれば、あとはアプリ対応コンロにレシピを送信するだけ。オート調理で手間なく、美味しい料理を誰でも作ることができます*1。また、「おまかせタイマー調理」であれば、いつものガスコンロに搭載されている便利機能「温度調節機能」や「湯わかし機能」を「タイマー機能」と併用することで、毎日の料理を普段よりも格段に手間なく行うことができます*2。

*1:「+R RECIPE」には、対応コンロが必要です。*2:「おまかせタイマー調理」には、センサー付きガスコンロが必要です。

野菜たっぷり無水肉じゃが	材料(4人分)	調理器具	調理時間
<ul style="list-style-type: none"> 牛ばら薄切り肉(または牛切り落とし肉) 350g じゃがいも 4個(540g) 玉ねぎ 2個(500g) にんじん 1本(200g) しらたき 1袋(200g) 絹さや 8枚 	【A】 <ul style="list-style-type: none"> 酒 100ml しょうゆ 大さじ5 みりん 大さじ5 砂糖 大さじ5 	無水調理鍋 Leggiero (レジェロ) 22cm	80分 うちオート調理 64分



- 牛肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは皮をむいて半分に切り、水にさらしてザルにあげる。玉ねぎは芯を残して8等分にする。にんじんは皮をむいてから1cm幅の輪切りにする。しらたきはさつとゆでて水に取り、水毛を切ってから十字に切る。絹さやは筋を取ってさつとゆでて冷水に取り、水気を切る。
- Leggieroに1.の玉ねぎを入れ、牛肉の半量を広げたら、じゃがいも、にんじんのをせる。
- 残りの牛肉を広げて入れ、しらたきを広げたら、よく混ぜ合わせた【A】を全体に回しかける。オープンシートで落とし蓋を作ってから、蓋をしてコンロにのせる。
- 加熱
+R RECIPEの場合: アプリから「自動調理をスタート」おまかせタイマー調理の場合: 「湯わかし機能」でタイマーを60分に設定し中火で点火
- 3.が煮込み終わったら、全体にやさしく混ぜてから器に盛り、1.の絹さやを添える。

焼きりんご	材料(4人分)	調理器具	調理時間
<ul style="list-style-type: none"> りんご 2個(660g) グラニュー糖 小さじ4 バター 20g シナモンスティック 4本 	<ul style="list-style-type: none"> はちみつ 適量 バニラアイスクリーム 適量 ミント 適量 	ザ・ココット (またはココット ダッチオーブン)	45分 うちオート調理 30分



- りんごは縦半分になりんごの穴にグラニュー糖とバターを入れ、シナモンスティックをのせたら、蓋をしてグリルへ入れる。
- 1.のりんごの穴にグラニュー糖とバターを入れ、シナモンスティックをのせたら、蓋をしてグリルへ入れる。
- 加熱
+R RECIPEの場合: アプリから「自動調理をスタート」手動の場合: タイマー設定で15分加熱後、15分余熱
- 2.が焼きあがったら皿に盛りつけ、はちみつ、バニラアイスクリーム、ミントを添える。

【石原先生コメント】

冬が旬のものや根菜類は身体を温める性質があります。またしょうがやネギなどの薬味、シナモンなどのスパイスを毎日のお料理や飲みものに活用するのがオススメです。薬味やスパイスは胃腸の働きを良くして消化吸収を助け、さらには全身の血行をよくして身体を温める作用があるので、積極的に摂ることで秋バテに対応し、これからの寒い季節も乗り越えましょう。