



デリ・ジャパンだより⑮



9月も後半に入り、涼しくなってきましたね！この時期は一日の気温の差が大きく、身体の疲れが出やすい季節でもあります。栄養と休息をしっかりとって過ごしましょう♪

油断していると『秋バテ』に！？

最近、急に涼しくなってきましたね！身体が冷えることは免疫力の低下につながります。その日の気温に応じてうまく体調管理をしましょう！

秋バテを防ぎ軽くする3つのポイント！

- ① 温かい飲み物を意識的に飲むようにする！
スープ系の食事でオススメなのは疲労回復させるビタミンB1 たっぶりの豚汁！
- ② 朝晩は冷えるので羽織るものを持つ！
気温差が激しいので身体を冷やさないようにしましょう！
温泉や岩盤浴もオススメ☆
- ③ 溜まった疲れをとるために週末はしっかり休む！
しかし生活リズムを崩さないために起床時間、食事はいつもと同じ時間で過ごすことをオススメします。



季節の変わり目は新進にはかなりストレスです。身体にやさしい生活を心がけて秋に慣れていきましょう！



9月の旬の食材



里芋、千んげん菜、さつまいも、しめじ、サケ、しらすなど

9月は気温差が激しく朝晩は冷気を感じるようになり、空気も乾燥してきます。免疫力が落ちやすいので旬のおいしい食材を食べて元気に過ごしましょう！



(株)デリ・ジャパン

