

いつもお世話になっております。秋田ディエックス㈱です。
涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、
気持ちの良い季節ですね。9月もよろしくお願いたします。



秋田ディエックス株式会社
TEL018-862-6808
FAX018-824-4411

カラーバージョンございます。担当営業員
までお気軽にお声をお掛けください。

意外と多い「秋バテ」とは？

「秋バテ」という言葉をご存知ですか？過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすはずの秋に入ったのにカラダが
だるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない……

そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。

今回は意外と多い「秋バテ」の症状と対策、また、疲労回復におすすめの食材をご紹介します。

この症状、秋バテかも？



- 疲れやすい
- 食欲がない
- 胸やけや胃もたれがする
- 肩こりや頭痛がする
- 舌に白いコケのようなものが付く
- 無気力
- 顔色がくすんで見える
- なかなか眠れない
- めまいや立ちくらみがする

秋バテの症状は？

- 疲れがとれない
- ヤル気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれる、など

秋バテの対処法



疲労回復には豚肉や
色の濃い野菜がおすすめ



38~39℃のぬるめのお湯で
ゆっくりつかりましょう。
胸から下の半身浴をしながら
洗髪や体を洗うために浴槽を
出るという動作を2~3回
繰り返すと血流が活発になります。



上着やカーディガンなど
こまめに着脱して温度を調節。
ハイソックスやひざ掛けなどで
下半身の保温を心がけましょう。



就寝時はできるだけ冷房を
使わず保冷剤を首や後頭部に
あてて寝苦しさを解消しましょう。

秋バテは旬の食材で解消しよう！ 秋バテにおすすめの食材とは？

オススメの食べ物



カボチャ



さつまいも



シイタケ



鮭



豆乳



ぎんなん



山芋



はちみつ

季節の変わり目は、ストレスや疲れが
溜まりやすくなる方が少なくありません。
この時期に頑張りすぎるのはNG。
いつも頑張っている自分をいたわり、
無理をしないでゆったり過ごしましょう。

マスク着用を



実施しています

手洗いを



実施しています

換気を



おこなっています

消毒を



おこなっています

お客様に安心してご来店いただけますよう、
感染対策を行っております。
ご来店お待ちしております！

