

春バテしていませんか？

最近なんだかだるい、気分が落ち込む、やる気が出ない…
なんて症状はありませんか？
もしかしたら寒暖差や生活環境の変化によっておこる
“春バテ”かもしれません。

今回はそんな春バテ対策についてお伝えします。（M.O）

①冷え対策

首・手首・足首を
冷やさない事が大切です。

お腹や腰を温めるのも効果的です。



②入浴

ぬるめのお湯（38～40度）で
10～20分入るのがおすすめです。

炭酸ガス入りの入浴剤を使うと
身体が温まり更に効果的です。



③食事

ビタミンBは疲労回復、
ビタミンCはストレス解消に役立ち、
カルシウムはイライラを防止してくれます。



「ビタミンB」が多く含まれる食材

：納豆、豚肉、アーモンドなど

「ビタミンC」が多く含まれる食材

：ほうれん草、ブロッコリー、キャベツなど

「カルシウム」が多く含まれる食材

：牛乳、チーズ、小魚、豆腐など

