

『夏バテ』ならぬ『秋バテ』かも!?

季節は秋なのに...

このような不調がありませんか？

原因は『秋バテ』かもしれません。

『秋バテ』の症状 Check List

- ☒ 疲れやすく体がだるい.....
- ☒ やる気が出ない.....
- ☒ 食欲の秋なのに...
食欲がない.....
- ☒ 朝スッキリ起きられない.....
- ☒ 口や喉が渇く.....
- ☒ 寝汗をよくかく.....
- ☒ 顔色がくすんで見える.....

秋は、夏の疲れを癒し、冬の寒さに備える季節です。夏に弱った胃腸を回復させ、乱れた自律神経を整えましょう。

『秋バテ』しないための 対策!

・身体を冷やし過ぎない



・軽い運動で汗をかく習慣



・ぬるめ(40℃前後)の湯船にゆっくりと浸かり、
十分な睡眠時間を



・秋の味覚を味わって免疫力UP!



＜秋には秋の味覚が体調を整えてくれます。秋の食材を食事に取り入れましょう。＞

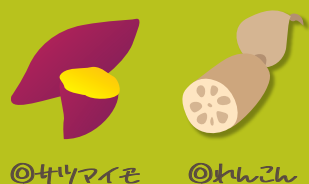
秋バテ 解消に必要な栄養素

季節の変わり目の 体調不良に

湿度が低下するとウイルスが体内に侵入しやすくなります。

免疫力を高める作用のあるビタミンCを含む野菜を摂取していきましょう。

●ビタミンCが豊富な秋野菜



1日
1包

VIMINE C
¥4,860(税込)

疲れのとれない体に

暑い日は食欲が出ず、さっぱりとしたものを選びがち。栄養が偏りやすく、糖質中心の食事が多くなってしまいます。疲労回復に欠かせない、ビタミンB群が多い野菜や魚を摂取していきましょう。

●ビタミンB群が豊富な秋野菜



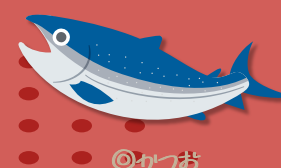
1日
2粒

VIMINE M
¥2,160(税込)

昼と夜の寒暖差からくる 血行不良に

夏から秋にかけての気温差や日々の気温の変化により、自律神経が乱れ、血行不良から冷えを引き起こす原因に。血行を良くするために、鉄分の多い野菜や魚を摂取していきましょう。

●鉄分が豊富な秋野菜



1日
2粒

VIMINE Fe
¥3,780(税込)