

「春のスタートを軽やかに。“春バテ”を防ぐ朝・昼・夜の整え方」

春バテは、春の寒暖差や気圧、生活リズムの変化が重なって自律神経が乱れ、だるさ・眠気・頭が重い・胃が重い・イライラなどが出やすくなる「春に起こりやすい不調の総称」です。年齢や性別に関係なく、だれにでも起こります。

●こんな症状ありませんか？

☑朝からしんどい ☑寝てもスッキリしない ☑食欲が乱れる ☑肩こり・頭が重い など

●春バテを防ぐために今日からできる整え方 ～3選～

朝

朝ごはんをしっかり食べる。難しい時はバナナやヨーグルト、汁物など“まず一口”から。

▶ 体のスイッチ ON

昼

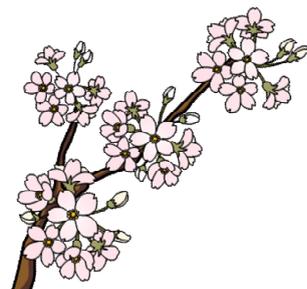
主食+たんぱく質(魚・肉・卵・豆腐)をそろえて食べる。

▶ 午後のだるさ対策に

夜

湯船でほっと一息+寝る前スマホは短めに。

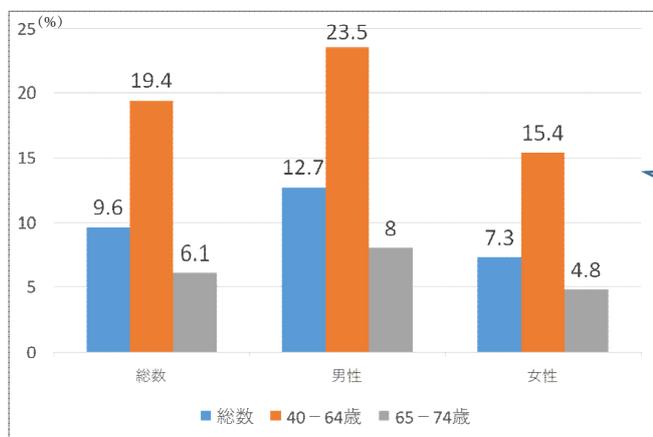
▶ 眠りの質アップ



無理せず、できることをまず1つ。春を軽やかに始めましょう。

*つらい症状が続く、強いめまい・動悸等があるときは、かかりつけ医に相談しましょう。

「朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合」



40-64歳の働き世代、特に男性の朝食欠食率が2割(5人に1人)を超えています。

資料元:令和6年度 県や市町の実態をみる基礎資料

問合せ先: 加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865