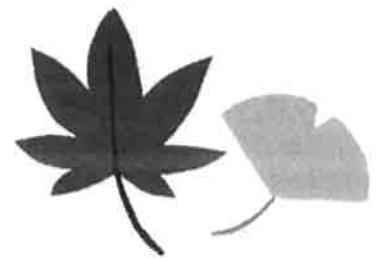




# 夏の疲れが溜まると秋バテに！？



## 『夏バテ』と『秋バテ』の違いとは？

- 夏バテといえば、暑さのせいで体力や食欲がなくなったり、カラダがいつもより元気ない、といった症状のこと。猛暑のおかげで、あまりの急激な気温の変化にカラダがついていけず、ストレスをため自律神経を乱したり、クーラーでカラダが冷え切ってしまい、血のめぐりが滞りがちに。
- 秋口になってから、ドッと疲れが出始め、だるさが取れず、疲労感やカラダの不調として現れてくるのが『秋バテのはじまり』です。

夏バテ



体力もなくなる

秋バテ



体力も食欲もない

### こんな症状が出てきたら 『秋バテ』サイン！

- 食欲がなく胃がもたれる。
- 疲れやすい、だるい。
- 立ちくらみ、めまい。
- 頭がボーッとする。
- 寝不足で、朝スッキリ起きられない。

### 『秋バテ』になる原因は？

- クーラーによる自律神経の乱れ。
- 暑さによる疲労・ストレス。
- 冷たいものの摂り過ぎ。
- 冷房によるカラダの冷え。

秋の食材は、免疫力を高める、ビタミン、ミネラルなどがおすすめ！

大麦若葉エキスは、生のまま栄養が活きており、  
ビタミン、ミネラル、酵素など  
50種類以上の有用成分が含まれています。

