

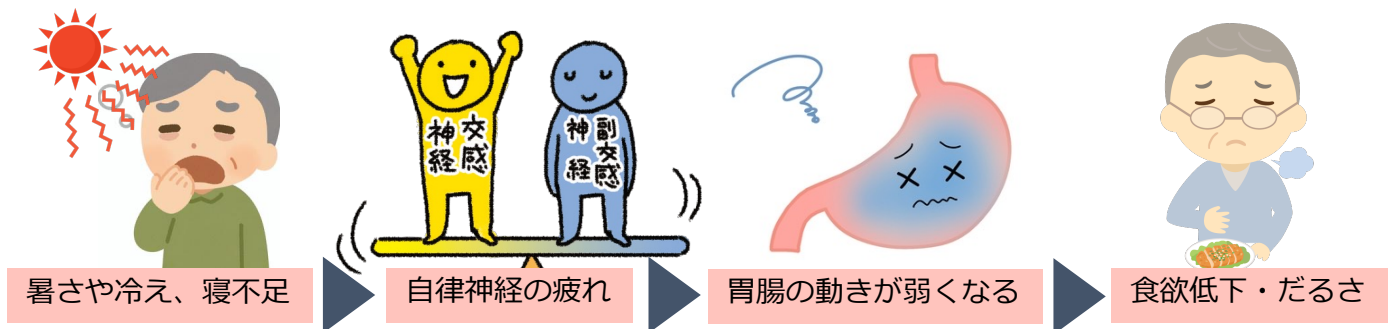
# 食欲がないのは、“胃”のせいじゃないかも

暑くなると、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。

「胃が弱っているのかな」と感じる方も多いですが、実は、体の調子を整えている“自律神経”の疲れが関係していることがあります。自律神経は、知らないうちに食欲・胃や腸の動き・体温・眠りを整えてくれています。

**自律神経**は体の調子を整える「自動運転の仕組み」です。

暑さや冷房で自律神経のバランスがくずれると、胃の動きも弱くなり、食欲が落ちてしまいます。



## 今日からできる工夫

- ① **朝、カーテンを開けて光を浴びましょう**：体内時計が整って、自律神経が働きやすくなる！
- ② **散歩や体操などで軽く体を動かしましょう**：血流や胃腸の動きが良くなり、空腹感が出やすくなる！
- ③ **食事の工夫で栄養をしっかり摂りましょう**

### × こんな食べ方になっていませんか？

冷たい麺やスープだけなど**単品**で済ませる。



### ○ こう変えてみましょう

少しでも**組み合わせ**て食べることが大切です。



少量でも**たんぱく質**  
(卵・豆腐など)を  
取り入れましょう

### ○ 1日2食など回数は減らさず、1日3食

1回の食事量を**腹八分目**に抑え、食事と食事の間を**4~5時間ほど空ける**のが理想です。これにより、胃腸をしっかりと休ませる時間を作ることができて、無理なく消化できます。



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メール：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

「少し食べにくいな」「元気がでないな」と感じて、生活の中の少しの工夫で体調が整うことがあります。できることを取り入れて、毎日を元気に過ごしましょう！