食事について
　食品は、その時期の旬なものが一番栄養価が高いと言われています。
タンパク質：まぐろ・サクラエビ・ししゃも・寒ブリ・ワカサギ・金目鯛など
野菜　　：白菜・ほうれん草・長芋・ブロッコリーなど
果物　　：柿・キウイフルーツ・ザクロ・みかんなど
　食事は、バランスよくおいしく食べるのが大切です。
これからは、鍋もので、体を温めるのもよいでしょう。

　体調を崩さないためには、栄養を摂り、睡眠をしっかり取ってください。そして、規則正しい生活を送ることが一番です。

　もう一つ、なんか調子がよくないと感じたときは、無理をせず、ゆっくりするように心がけてください。この時期は、真夏の過酷な環境に耐え、体は知らないうちに疲弊しています。季節が変わることで、その変化に体がついていけずに体調を崩します。休養することが一番です。