

夏バテは秋に出る!?

「秋バテ対策」

夏の疲れ、ため込んでいませんか?

9月は朝晩と日中の気温差が大きくなり、体温調節を担う自律神経が乱れやすい季節です。
夏の疲れが回復しないまま「秋バテ」になってしまうことも。

もしかして
このダルさは
「秋バテ」?

秋バテの主な原因

夏の疲れの蓄積

冷房や冷たい飲み物・食べ物で、胃腸や体が疲れ気味に。

寒暖差・気圧の変化

昼夜の気温差や台風、秋雨などの影響で体への負担が増えます。

日照時間の減少

日照時間が短くなることで、心身のリズムを整える働きに関わる脳内物質「セロトニン」の分泌にも影響するといわれています。

「疲れが取れない」「食欲がない」「体がだるい」と感じたら、秋バテのサインかもしれません。

秋バテ対策のポイント



たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)・

ビタミンB1(豚肉・枝豆など)・

ビタミンC(ぶどう・梨・キウイなど)をとる

十分な睡眠と
規則正しい生活を
意識的にとる

毎日の食事で栄養をしっかり補い、元気に秋を迎えましょう!

出典:健康サイトbyアリナミン製薬 https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_akibate.html

旬の食材は栄養もおいしさも満点!

9月は、実りの秋の始まり。旬の食材は、一年の中でも特においしく、
栄養をたっぷり含んでいます。
たくさん出回るため、価格がお手頃になりやすいのもうれしいポイントです。

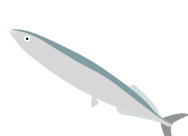
9月の
おすすめ
食材



ぶどう



梨



さんま



きのこ



さつまいも



栗

ヨシケイのミールキットなら、旬の食材を使ったメニューが手軽に楽しめます。
毎日の食卓で、おいしく秋の味覚を味わってみませんか?

September
2026
vol.403

オアシスめいと

「伝えたいこといっぱい!」ヨシケイ埼玉オアシスめいと編集部発行

おいしくて・あんしんで・しぜんちにかい・すこやかなしよくさい

つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI!

きのこの豆知識

きのこは冷凍すると旨みアップ!
きのこは冷凍することで細胞が壊れ、
うま味成分が出やすくなります。
買ってすぐに冷凍保存しておくのも
おすすめ。



10 名様 今月のプレゼント!

応募締切は2026年9月23日(水)です。

染付葡萄 片口カップ

つゆ入れだけでなく、
ドレッシング入れとしても
使いやすい大きさ。

容量:220ml
サイズ:径9×高さ7.1cm
生産地:日本
素材・成分:陶器(瀬戸焼)

注ぎ口が
便利な形状!



応募方法

お便りを採用させていただいた方と、裏面の「オアシスめいとクイズ」の
正解者の中から抽選で今月のプレゼントを差し上げます。
※2026年8月号のクイズの答えは「A」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



(ギリトリ線)

食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについてなど、声をお寄せください。
※必要事項をご記入の上、切り取りスタッフにお渡しください。

お便り

今後の「オアシスめいと」で、取り上げて欲しい題材がありましたらお聞かせください。

クイズの答え

裏面の「オアシスめいとクイズ」の答えを
A・B・Cの中から選んで記入してください。

オアシスめいと
クイズ・お便り
専用ページ



お分りでしたらご記入をお願いします
拠点 コース お客様番号

お名前

様

2026.9

メールアドレス: wewe-info@yoshikei-sai.jp

9月1日は 防災の日

今日の備えが、明日の安心に。



令和8年熊本地震・千葉豪雨により被災された皆さまに、
心よりお見舞い申し上げます。
災害はいつ起こるかわかりません。
だからこそ、毎日の食事を大切にしながら、
普段食べている食品を少し多めに備えておく
「ローリングストック」を取り入れ、
もしもの時に備えましょう。



**ローリングストックに
おすすめの食品**

- ・レトルト食品
- ・缶詰(魚・肉・豆など)
- ・パックご飯
- ・カップスープ・即席みそ汁
- ・野菜ジュース
- ・飲料水
(災害時は1人1日約3Lが目安)

モーニングマルシェでも
ご注文いただけます

テーブルマーク
北海道産ゆめぴりか
(分割)4食
600g(300g×2個)

伊藤園 充実野菜
緑黄色野菜120g分と
たっぷり食物繊維125ml

ワンポイント!

災害時は炭水化物に偏りがちです。
たんぱく質や野菜も
意識して備えておくと、
栄養バランスを
保ちやすくなります。
缶詰や乾物なども
取り入れましょう。

普段の食事を大切にすることが、
もしもの備えにもつながります。
ご家庭の食品庫を見直して、
安心できる備えを始めてみませんか。



ヨシケイからのお知らせ

今後の販売予定

美味しい秋を
召し上がれ♪

9/28週 国産MIKOスウィートキウイ
10/5週 熊本県極早生みかん
10/12週 長野県シナノスイート
10/19週 山形県産ラ・フランス、川越いも

※天候によりお届け日の変更或いはお届けが出来ない場合があります。

予告
10/12号 **ハロウィンめりえ**

毎年恒例の大人気企画、今年も開催!
どうぞお楽しみに!

参加者全員にお菓子プレゼント!

オアシスメいとクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今月のプレゼントに応募してね♪

**Q 夏の疲れが残る「秋バテ」。疲労回復の
ために意識してとりたい栄養素は?**

クイズの答えを
右記の
A・B・Cの中から
選んでください。

A: ビタミンC
B: カフェイン
C: リフレイン

どうしてどうして僕たちは〜♪

2026年9月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

■ 印が引き落とし日です。 ○ 印は休業日です。

2026年10月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ 印が引き落とし日です。 ○ 印は休業日です。

ホームページアドレス
<https://yoshikei-sai.jp/>

株式会社 **ヨシケイ埼玉**
発行：オアシスメいと編集部

〒359-0014 所沢市電ヶ谷249-1 ☎ 0120-29-6211

対象週	引落日	曜日
8/31週・9/ 7週	9/ 8	火
9/14週・9/21週・9/28週	9/29	火
10/ 5週・10/12週	10/13	火
10/19週・10/26週	10/27	火

金融機関からの引き落としスケジュール
前日が祭日等で金融機関が休みの場合は、
引き落とし日が変わります

※2026年9/14週・9/21週・9/28週は
引き落とし期間が **3週分** になります

わたしたち株式会社ヨシケイ埼玉は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17項目ある「SDGs」の中で、ヨシケイ埼玉は社の活動を通し
かわりの強い上記9項目の「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指します。

※本情報紙は著作権法で保護されている対象物です。 無断で複製使用することはできません。 ※写真やイラストはイメージです。