

は～い

保健センターです。

☎45・3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



心と体は疲れていませんか？

新年度を迎え、新しい生活が始まる方も多いのではないでしょうか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲れなど、突然の変化に順応することができず、心と体にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

●ストレスを無くすことはできない？

社会生活を送る以上、ストレスをなくすことはできません。ストレスはない方が良く思いがちですが、実はストレスを感じるからこそ生きていけるともいえます。適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげてくれます。しかし、過剰なストレスは心と体の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもあるので注意が必要です。

●あなたのストレスサインは？

意外と自分のストレス状態には気づかないものです。まずはストレスがたまっていることに気づくことが大切です。

〈身体面のサイン〉

- ・食欲がない ・頭痛がある ・目が疲れている
- ・肌が荒れている ・眠れない、眠りが浅い
- ・体がだるい

〈心理面のサイン〉

- ・不安がある ・イライラする ・楽しくない
- ・自信がない ・集中力が落ちている
- ・やる気が起きない

〈行動面のサイン〉

- ・食べ過ぎてしまう
- ・飲み過ぎてしまう
- ・衝動買いをしてしまう
- ・じっとしてられない
- ・怒りやすい ・遅刻や欠勤をする



●ストレスと上手く付き合う

大切なのは、ストレスと上手く付き合うという姿勢で向き合い、ストレスを必要以上に溜め込まない生活を送ることです。

①食事

家族や友人と一緒においしいものを食べるだけで、楽しくなります。せっかく食べるのなら、バランス良く食べましょう。特に、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、イライラや不安、集中力の低下を招きやすくなります。朝食を抜いたりせず、1日3食を規則正しく食べましょう。



②趣味・運動

自分が心から楽しめることをしていると、嫌なことをいつの間にか忘れていたりします。自分なりの趣味や運動を見つけて楽しみましょう。特に運動は、ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換にもつながります。



③睡眠

よく眠ることは、一番手軽なリラックス方法です。

安眠できる環境を整え、毎日決まった時間に起きるなど、生活リズムを整えましょう。



④入浴・マッサージ

入浴することで全身の血行がよくなり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれます。ただし、熱いお湯は興奮状態となってしまうため、ぬるめのお湯にゆっくりかかるとおすすです。また、ストレッチやマッサージなどは、体をリラックスさせてくれるので効果的です。



早い段階で自分のストレスに気づき、自分に合ったストレス対処法を見つけて、新年度も楽しく心も体も健康に過ごしましょう。

食生活を考えよう

食生活改善協議会

●しらす干しのしゃきしゃきサラダ



〈材料〉4人分

しらす干し	30g
じゃがいも(中)	1個
にんじん	1/3本
スプラウト(小)	1パック
サラダ菜	4枚
酢	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
(こぶ茶)	小さじ1)

作り方

- ①フライパンにしらす干しを入れ、加熱しカリカリにする。
- ②じゃがいもは細めのせん切りにし、水にさらし、水けをきる。にんじんも細めのせん切りにする。
- ③熱湯で②を歯ごたえが残る程度に茹で、ザルにあげ、サッと水をかけて冷ます。
- ④スプラウトは根を取って洗い、水けをきる。
- ⑤Aを合わせてドレッシングを作る。あればこぶ茶も加える。
- ⑥器にサラダ菜をしき、③④を⑤のドレッシングで和え器に盛り、①のしらすを散らす。

ひとりの栄養価 エネルギー 73kcal 塩分相当量 0.5g

一口メモ

じゃがいもには高血圧の予防に効果があるカリウムという栄養素を多く含みます。じゃがいもといえば煮物ですが、今回のようなサラダは歯ざわりがシャキシャキし、さっぱりとおいしい噛み応えいっぱい1品です。

有線放送 「らくらくクッキング」

第2火曜日 午前6時30分放送