

明日もきつと HEALTHY LIFE

第24号
2017年3月19日
香川県

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。適度なストレスはこころを引き締めて仕事や勉強の能率を上げますが、ストレスが大きすぎたり長く続くと、こころや体の調子がくずれやすくなります。自分に合うストレス対処法をみつけて、ストレスと上手に付き合しましょう。

今月の
HEALTHY 情報

ストレスと上手に付き合う

ストレスのサインを早く見つけよう！

ストレスを感じている
県民の割合は…



平成23年香川県民健康・栄養調査

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

あてはまるものはありますか？
それはストレスのサインかも。

- 眠りにくい、朝早く目が覚める
- 食欲がない、体重が急に減ってきた
- 職場や家庭、学校などで、自分のことを話せる人がいない
- 仕事や趣味、勉強など、生きがいを感ぜることがない
- なんとなくイライラする

Q 自分で出来るストレス解消法ってどんなこと？

動

運動にはこころと体をリラックスさせ、睡眠のリズムを整える作用があります。「いい汗をかいたなあ！」と思える程度の運動をしましょう。



話

こころの中にある不安やイライラは、親しい人や家族に話すことで、気持ちが整理でき、スッキリします。良いアドバイスをもらえて悩みが解決するかも…！



笑

笑いは緊張したこころを軽やかにします。また、笑いは周りの人とリラックスした関係を築くうえで役に立ちます。楽しい趣味やスポーツで、元気な笑顔を！

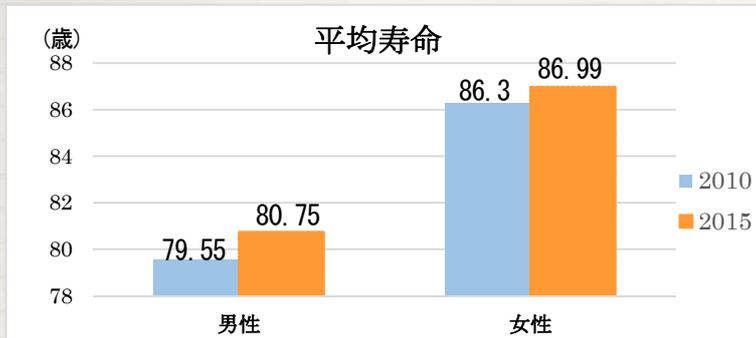


眠

睡眠は、心身の疲労を回復する働きがあります。昼間に眠気におそわれる場合は、睡眠が足りていない証拠かも。睡眠前のカフェインや、携帯電話・テレビ等の強い光は、避けた方がぐっすり眠れますよ。



2015年の日本人の平均寿命は、 男性 80.75 歳、女性 86.99 歳で過去最高を更新！！



先日、厚生労働省は、日本人の平均寿命などをまとめた完全生命表を発表しました。

2015年の平均寿命は男性80.75歳、女性86.99歳となり、前回調査の2010年より男性1.20歳、女性0.69歳延びました。

一人ひとりが健康づくりを実践して、健康で長生きを目指し、平均寿命とともに健康寿命（日常生活に制限のない期間）も延ばしていきましょう。

～健康寿命を延ばすために大事な習慣～



毎食野菜料理を
とり入れよう



今より毎日10分
多く体を動かそう



自分に適したストレス
対処法を見つけて、
ストレスをためない

目指そう！健康長寿かがわ！

お手軽野菜料理レシピ

丸ごと玉ねぎの豆乳ソース

材 料 2人分

玉ねぎ	2個
ウインナー	2本
豆乳	150ml
パセリ	適量
ピザ用チーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

- ① 玉ねぎは皮をむき、4等分に切る。
- ② 耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ③ 斜めに切ったウインナーを加え、豆乳を入れる。
- ④ 塩、こしょう、チーズ、パセリを振りかけ、さらに電子レンジ500Wで1分加熱して完成。

お皿一つで簡単クッキング！



- ★ ウインナーの代わりにハムやベーコンを入れても美味しく食べられます。
- ★ 玉ねぎの旨味とチーズのこくがマッチして、玉ねぎ1個がペロリと食べられます。

合言葉は「1日3食 まず野菜！」