

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第37号  
2018年4月19日  
香川県

春は、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」が多い季節です。気温の高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、急な変化に順応することができず、自律神経も乱れがちになってしまいます。気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

今月の  
HEALTHY 情報

## ストレスと上手に付き合おう

### 思い当たることはありませんか？

仕事や家事が手につかない

ケアレスミスが増えた

いつもイライラしている

お酒を飲む量が増えた

いつも時間に追われているような気がする

# ストレス



肩こりや頭痛がひどくなった

朝、前日の疲れが残っている

眠れない日が続いている

間食が増えた



ストレスが蓄積すると、「うつ病」などのこころの病気を発症する可能性があります。自分のストレス反応の傾向を知り、早めに対応することが大切です。

### 自分にあったストレスへの対処法を身に付けましょう

日常生活の中からストレスをなくすことはできません。「ストレスは当たり前」と考え、ストレス反応が現れたときに、自分にあった対処法を実践してみましょう。

#### リラクゼーション

- ・入浴 ・呼吸法
- ・アロマセラピー 等



#### 身体を動かす

- ・散歩
- ・スポーツ 等



#### コミュニケーション

- ・友人とおしゃべり
- ・周囲に相談 等



#### 趣味・気晴らし

- ・カラオケ ・旅行
- ・芸術活動 等



※過剰な飲酒はうつ病等を引き起こす可能性があるため、対処法に含めないようにしましょう。

### 心の健康 Q&A

Q こころの不調が気になったとき、どこに相談したらよいですか？

A 家族や友だち、上司など、身近な人に相談できるときは、まず話して今の自分の状態を知ってもらおうと  
いいかもしれません。身近な人に話づらい時は、公的な窓口もあります。

こころの電話相談  
精神保健福祉センター  
平日 9:00~16:30  
その他の相談窓口  
平日 8:30~17:00  
発行時期

●精神保健福祉センター  
087-833-5560  
●中讃保健福祉事務所  
0877-24-9963

●小豆総合事務所  
0879-62-7783  
●西讃保健福祉事務所  
0875-25-2052

●東讃保健福祉事務所  
0879-29-8263  
●高松市保健センター  
087-839-3801

# 知っていますか？香川の旬野菜



香川県では色々な野菜が栽培されていますが、今回は春に旬をむかえる野菜を紹介します。旬ならではの香りやうまみを食卓に取り入れてみませんか。

## アスパラガス

「さめきのめざめ」は県オリジナル品種。穂先がしまり、大きく育っても柔らかく甘いのが特徴。

食べ方：サラダ、炒め物 等



## パセリ

東かがわ市は西日本有数の産地。冷凍保存しておけば、もみほぐすだけでパラパラになり便利。

食べ方：サラダ、スープ、天ぷら 等



## たけのこ

春の代表的な食材。琴平の象頭山の一带で生産されるたけのこは「こんぴらたけのこ」として知られている。

食べ方：煮物、天ぷら、ご飯 等



## ぞらまめ

全国有数の産地。新豆は郷土料理の「押し抜き寿司」や「カンカン寿司」にも使われる。

食べ方：塩ゆで、煮物 等



## たまねぎ

新たまねぎは、甘みやみずみずしさがあり、サラダなどで食べるのがオススメ。

食べ方：サラダ、煮物、炒め物、スープ 等



## にんにく

生産量は全国第2位。香川産は身がびっしりと詰まっており、肉厚で香りが豊かに広がるのが特徴。

食べ方：炒め物、料理の下味 等



**1日3食 まず野菜！！野菜をしっかり食べましょう。**

### お手軽野菜料理レシピ

#### セロリのきんぴら

材料

(2人分)

セロリ	2本
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2*
炒りごま	適量

茎や葉も  
まるごと活用



- ① セロリは葉と茎に分け、茎は薄い斜め切りにする。(茎に堅くて太い筋がある場合は、包丁で取り除く。)葉はざく切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ、少ししんなりするまで炒める。
- ③ ②にめんつゆを入れ、全体に味がついたら、ごまをふりかけ、器に盛りつける。

※めんつゆはセロリの量で調整してください。

セロリの香りが苦手な場合は加熱するのがオススメ。加熱することで食べやすくなります。

セロリは肉や魚などのにおい消しにも使え、煮込み料理や炒め物に加えると、風味やコクをアップさせてくれます。



合言葉は「1日3食 まず野菜！」

## 西讃地区食育推進ネットワーク会議委員 (香川県西讃保健福祉事務所)

### 小児の生活習慣改善のためのチラシできました！

【目的】 西讃地区食育推進ネットワーク会議に作業部会を設置し、多職種の視点で、適正な生活習慣を定着するためのチラシを作成し、効果的な普及啓発を行う。

**今の生活習慣 ずっと続けて 大丈夫?**

子どもの生活習慣は 親と似ている?? 家族みんなで実行しましょう★

#### 排便習慣をつける

**排便習慣をつけるポイント**

- 1日3食 きちんと食べる
- しっかりと水分をとる
- トイレは がまんしない
- 食物繊維の多い食べ物(野菜類、果物類、豆類、海藻類など)を多く摂る
- 適度に運動する
- 腹ごなし(おんがし)をする

#### からだを動かす

**脂肪1kg 減らすには、7000キロカロリーを消費しなければならない!**

子どものときは 無理な食事制限よりも 毎日の運動量を減らすことが大切です

運動能力アップ、肥満予防などにつながるよ!

まずは毎日60分 体を動かそう!

サッカー: 198キロカロリー	野球: 140キロカロリー	水泳(40分): 168キロカロリー	バスケットボール: 168キロカロリー
-----------------	---------------	--------------------	---------------------

#### しっかり朝ごはんを食べる

**朝ごはんを食べるとどうなるの?**

- 体温が上がり、活動モードに切り替わる
- 脳が自覚めて、集中力が高まる
- 腸が自覚めて、便が出やすくなる
- 生活リズムが整えられる

**朝ごはんから野菜を取り入れよう!**

目標は 1日350g

野菜の料理は 1日5皿 食べましょう

#### ゆっくりとよくかんで食べる

**よくかめる食べ物**

野菜、きのこ、海そう、豆、小魚

食事中はテレビを消して、一口30回以上を目標に!

まずは今よりも+5回かんでみましょう

#### おやつを食べ過ぎない

おやつとは・・・

3回の食事で不足する栄養素を補うもの

※おやつは1日の必要エネルギーの約1割(200キロカロリー)までにとしましょう。

エネルギー不足を感じたら → おにぎり、やきいも、バナナ

ビタミン不足を感じたら → みかん、りんご

カルシウム不足を感じたら → ヨーグルト、牛乳

**お菓子はエネルギー、糖分、脂肪分が多い**

同じ200キロカロリーでもこんなに量がちがう

バナナ1本 (約120g)	ヨーグルト (120g)	チョコレート (約20g)	せんべい (約30枚)
りんご1個 (約120g)	ヨーグルト (120g)	アイス (約20g)	せんべい (約30枚)
みかん1個 (約120g)	ヨーグルト (120g)	アイス (約20g)	せんべい (約30枚)

お菓子を食事代わりにしていませんか? 食べ過ぎたらしっかり運動しましょう!

このチラシは香川県西讃保健福祉事務所ホームページよりダウンロードできます。  
⇒ <http://www.pref.kagawa.lg.jp/content/etc/subsite/seisanhoken/index.shtml>

**適正な生活習慣は、こどもの頃から家族と一緒に取組んでもらうことで、自然と身につきます。日頃の生活習慣を見直して、まずはできることから実行してみましょう。**

**糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症や重症化を予防するためにも、このチラシを活用してください。**

