



健康づくり推進キャラクター

# 「田布施町健康増進計画」～休養・こころの健康づくり編②～

町保健センター

☎ 52 - 4999

休養は栄養・運動とともに健康づくり3要素の一つであり、健康づくりには欠かせないものです。

## ■ 目標 「睡眠の確保と休養により、ストレスを解消しよう」

項目	区分	現状値	目標値
ストレスや悩み、精神的な疲れを感じている人の割合	20歳以上	47.8%	45%以下
ストレスを解消できている人の割合	20歳以上	73.7%	80%

ストレスは誰にでもあります。適度であれば刺激にもなります。しかし、過剰に受け続けると心身のバランスを崩しかねません。自分なりにストレスをコントロールし、解消する方法を身につけましょう。



### ★ ストレスをためないために

- ・完璧主義は捨てる
- ・悩みは家族や友人に打ち明ける
- ・マイペースで仕事をする
- ・我慢しない
- ・コミュニケーションを大切に

### ★ ストレス解消に

- S** スポーツ(Sports) 生活の中に運動を
- T** 旅行(Travel) 自然の中で感動を
- R** 休息(Rest) 仕事をしたら休憩を
- E** 食事(Eating) 食事を囲み、心に栄養を
- S** 睡眠(Sleep) 夜は眠りましょう
- S** 会話(Speak) 家族・友人と楽しく会話や自慢話

いろいろなことを試してみても解消できないときや、次のような状態が2週間以上続くときは、早めに専門医療機関(精神科・心療内科)を受診しましょう！

- ・疲れているはずなのに眠れない
- ・食欲がなく体重が減少している
- ・考えが堂々巡りになり、先に進まない



### ★ 鮭と大根の和風スープ ★

食生活改善推進協議会

いただきます

寒い時期に、心も体も温まるクリームスープはいかがですか。  
カルシウムたっぷりの旬食材と牛乳を使った、栄養満点レシピです！

#### 材料(4人分)

大根	(1/2本)500g
生鮭	(3切れ)240g
塩	小さじ1/4
バター	10g
小麦粉	大さじ2
水	400ml
だしの素	小さじ1
牛乳	400ml
味噌	大さじ1
グリーンピース	大さじ2
粉山椒	適宜

#### 1人分の栄養価

エネルギー…229kcal  
たんぱく質…19.0g 脂質…9.4g  
カルシウム…163mg 塩分…1.6g

#### 作り方

- ① 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でにする。鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、1切れを3〜4つにそぎ切りにする。
- ② 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面に焼き一度取り出す。
- ③ ②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。水、だしの素を加えて、あくを取りながら大根がやわらかくなるまで煮て、鮭を戻す。
- ④ ③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤ 器に盛りつけグリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。