



『たばことストレス』

閩保健センター ☎52-4999

禁煙は必要だけどストレスが溜まるから、喫煙をすることでストレスが軽減できると考える人もいらっしゃるでしょう。

喫煙者が喫煙のメリットとして感じるストレス軽減効果は、ニコチン切れによるイライラの緩和にすぎず、実は喫煙がストレスを作り出す原因となっていたりします。むしろ禁煙が成功することでイライラのストレスから解放され、精神的健康度も改善することが分かっています。

禁煙中のストレスを緩和するためには、禁煙補助薬を使うことやストレスマネジメントを実践することが大切です。そこで、ストレスマネジメントの実施方法を紹介します。

■気分転換をする

・スポーツをしましょう

スポーツで汗を流すことは、軽い抗うつ剤（薬）程度の効果があります。体重のコントロールにも役立ちます。できるだけ身体を動かすようにしましょう。



・趣味を持ちましょう

ストレスがかかった時に、趣味に没頭することでストレス緩和に役立ちます。

・リラクゼーションを心掛けましょう

温泉や公園などに行ったり、庭園を見るなどして気持ちがゆったりできる『満たされた時間』を作るようにしましょう。

■ストレスの捉え方を変える

人はそれぞれ物事に対する認識の仕方に違いがあり、その人のストレスの捉え方によってストレスの度合は変わります。ストレスで自分を追い込まず、ストレスは次のエネルギーとポジティブに考えるようにしてみましょう。

■1歳6か月児健康診査

◇日時 8月2日(木)

(受付：午後1時～午後1時30分)

◇場所 西田布施公民館

◇対象者

平成28年10月26日～平成29年2月1日に生まれた幼児

◇内容 内科診察・歯科診察など

※該当者には個人通知します。

- ① 豚肉は2cm幅にぎくぎく刻む。生姜はせん切りにし、えのき茸は石づきを取って、粗みじん切りにする。
- ② ポリ袋に①とAを入れてよくもみ、12等分する。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、②を一口大にぎゅっと握ってから入れる。（※握ることでひき肉とは違うふんわり感、食感が出る）表面がカリッとし、全体に焼き色がついたら③をからめる。
- ⑤ 火を止めて、小口切りにした小葱をちらす。
- ⑥ 皿にちぎったサニーレタスを敷き、肉団子をのせて盛り付ける。

作り方

	豚こま切れ肉	200g
	生姜	1/2 かけ
	えのき茸	100g
A	片栗粉	大さじ3
	塩、こしょう	少々
B	ポン酢しょうゆ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2
	おろし生姜	1/2 かけ
	油	大さじ1/2
	小葱	1本
	サニーレタス	2～3枚

1人分の栄養価

エネルギー…176kcal
たんぱく質…11.4g 脂質…9.6g
カルシウム…12mg 塩分…0.5g

材料(4人分)

今月は豚こま切れ肉とたっぷりのえのき茸で作る低カロリーで食べごたえのある肉団子です。
マヨネーズにポン酢しょうゆを合わせたタレはほどよい酸味で、生姜とにんにくがアクセントになり、お弁当のおかずにもピッタリの一品です。

ポン照り肉団子

いただきます