

ストレスとうまく付き合いましょう

☎保健センター ☎52-4999

ストレスは誰もが抱え、無くすことはできません。しかし、ストレスによる興奮や緊張が度を超えたり蓄積してしまふと、こころや体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。自分のストレスサインを知り、自分に合った対処法を見つけることでストレスと上手に付き合っていきましょう。

■ストレスサインを知る

ストレスを感じている時は、心身から何かしらのサインが出ています。自分のストレスサインを知り、早めに対処することが大切です。

◇こころのサイン

- ・イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちよつとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人付き合いが面倒になり、人を避けるようになる

◇体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの症状が出る
- ・寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めるようになる
- ・食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

■ストレスへの対処法『3つのR』

ストレスへの対処法として3つのRを紹介します。

- ・レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠
- ・レクリエーション (Recreation) : 運動や旅行、ガーデニング、カラオケなど趣味や娯楽による気晴らし

・リラックス (Relax) : ストレスや音楽鑑賞、家族や友人との団らんなどにより、こころや体が張り詰めた状態から解放する

■困った時は相談を

辛いときは、話を聞いてもらうだけでも気持ち楽になることがあります。話すことで、自分の中で解決策が見つかることもあります。

こころと体の不調が続くときは、ひとりで悩まず、早めに専門家に相談することをお勧めします。

■相談窓口

◇よりそいホットライン (24時間)

☎0120・279・338

◇心の健康電話相談

☎083・901・1556

(平日午前9時～午前11時30分、午後1時～午後4時30分)

◇こころのLINE相談@やまぐち

QRコードから友達登録をしてください。

ださい。



◇田布施町こころの相談 (要予約)

・開設時間 午後6時～午後10時
毎月第4金曜日 午後1時30分～午後3時

☎52・4999

参考・厚生労働省ホームページ



いただきます

豆腐の炊き込みご飯

田布施町食生活改善推進協議会

豆腐をそのまま米と一緒に炊いたシンプルな炊き込みですが、仕上げにごま油やねぎ、のりで風味づけをし、見た目にも食欲をそそる味わいのあるご飯です。

材料(4人分)

| | |
|-------|----------|
| 米 | 2合 |
| 絹ごし豆腐 | 400g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 水 | 360ml |
| 万能ねぎ | 4本 (20g) |
| のり | 1枚 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

- ①米は洗ってザルに上げて水気を切り、炊飯器に入れてAを加え、豆腐をのせて炊飯する。
- ②万能ねぎは小口切りにし、のりはちぎる。
- ③炊き上がったご飯にごま油を加えてざっくり混ぜる。
- ④茶碗に盛り、ねぎとりのりをのせて、しょうゆを小さじ1/2ずつかける。

レシピ引用：日本食生活協会『生涯骨太クッキング』

1人分の栄養価

エネルギー…331kcal
たんぱく質…10.5g 脂質…5.2g
カルシウム…87mg 塩分…1.2g