



ストレスと上手につき合おう

問保健センター ☎ 52-4999

こころの健康を保つためには十分な休養をとり、ストレスと上手につき合うことが大切です。そこで、ストレスについての基礎知識と日常生活での工夫について考えてみませんか。

■ストレスの身体への影響

①こころの兆候

活気の低下、イライラ、不安、抑うつなど

②身体の兆候

頭痛、肩こり、動悸や息切れ、食欲低下、不眠など

■ストレスをためないために

①ライフスタイルはこころの健康にも大切

毎日の生活習慣を整えることが大切です。また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を取り、ストレッチをしたり、好きな音楽を聴くなど気軽にできることをやってみましょう。

②アタマを柔らかくしよう

問題が起こったとき、ダメな点ばかりに注意がいきがちですが、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。

③困ったときは誰かに相談してみよう

困ったときやつらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人や家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

しかし、こころと身体の症状が続くときには早めに医療機関や近隣の相談機関に相談しましょう。

<参考：厚生労働省「みんなのこころのメンタルヘルス」>

▼近隣の相談機関

名称・相談内容	相談先・電話番号	相談日時
こころの相談（要予約）	田布施町保健センター (☎52-4999)	午後1時30分～午後3時 毎月第4水曜日（祝祭日・年末年始は除く） 場所：高齢者いきいき館
地域生活全般に関する相談	やない地域生活支援センター (☎22-1205)	午前9時～午後5時 月曜～土曜（祝祭日・年末年始は除く）
こころの病気・ひきこもり アルコール・薬物依存等の相談	柳井健康福祉センター (☎22-3631)	午前8時30分～午後5時15分 月曜～金曜（祝祭日・年末年始は除く）
こころの救急電話相談	山口県精神科救急情報センター (☎0836-58-4455)	24時間対応

- ① れんこんは薄いいちよう切りに、ごぼうと人参はさがきにする。豚肉は、細切りにする。
- ② ①のれんこんとごぼうは水にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱して、豚肉を炒め、色が変わったら②を加える。
- ④ 少し炒めたら、人参を加え、③を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をふる。

※献立参考 「生涯骨太クッキング」 日本食生活協会

作り方

豚もも肉	80g
れんこん	120g
ごぼう	120g
人参	50g
サラダ油	小さじ1
④ 牛乳	300ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
七味唐辛子	少々

1人分の栄養価

エネルギー…148kcal
たんぱく質…8.1g 脂質…6.1g
カルシウム…122mg 塩分…0.6g

材料（4人分）

★れんこんとごぼうのミルクきんぴら★
きんぴらに牛乳を加えることで、マイルドな味わいに！
カルシウムと食物繊維がたっぷりとれる簡単副菜レシピです。
ごはんのお供にどうぞ。



いただきます

食生活改善推進協議会

