

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

魚の梅マヨネーズ炒め



材料(4人分)

- 白身魚 ……………80g×4切れ
(三枚おろし)
- しめじ ……………100g
- 小ねぎ ……………5g
- 梅干し ……………2個
- ごま油 ……………小さじ4
- マヨネーズ ……………大さじ5
- 白すりごま ……………大さじ2
- しょうゆ ……………小さじ1/2

作り方

- ①しめじは石づきを取り、小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
- ②魚は食べやすい大きさに切る。
- ③梅干しは種を除き、包丁でたたき、Aと混ぜておく。
- ④フライパンにごま油をひいて熱し、②を両面焼く。
- ⑤④にしめじを加え、しんなりするまで炒める。③と小ねぎを加えさっと炒める。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	278kcal	脂質	19.9g
たんぱく質	21.0g	塩分	1.6g

4月は新しい生活を始めることが多い季節です。新生活に胸が躍る人もいれば不安や緊張を抱えている人もいます。環境や生活の変化は、ときに多大なストレスを与えることがあります。このストレスが原因となり5月頃に体調不良を起こすことを「五月病」といいます。新生活を楽しく健康的に送るため、ストレスをためない生活を心がけましょう。



4月から始める五月病予防

精神的な不調	肉体的な不調
<ul style="list-style-type: none"> ・抑うつ気分になる ・不安、怒り、焦りなどを感じる ・緊張する ・イライラする ・無気力になる ・判断力や思考力が低下する ・集中力が低下する 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩こりや頭痛が起きる ・便秘、下痢、腹痛などお腹の調子が悪くなる ・疲労感、倦怠感がとれない ・食欲が低下する ・睡眠障害になる ・めまいや吐き気、動悸などが起きる ・朝起きることができない

●五月病とは
最近では6月に症状が現れることもあるため「六月病」とも呼ばれています。医学的にいうと「適応障害」に当たり、ストレス原因を遠ざけることで症状が改善することが多くみられます。症状は多岐にわたり、大きくわけて精神的な不調と肉体的な不調があります。

●五月病を予防するには
身体の不調が5月や6月に現れることが多いのは、4月からの新生活に必死でついていこうとした結果、疲れやストレスが蓄積し不調が現れるようになるのがちょうどこの頃になるためです。新生活がスタートした時点で、意識してストレスをためない生活をするのが大切です。①起床

時間や就寝時間、食事の時間を決めて平日・休日ともに規則正しい生活を送りましょう。②バランスの良い食事を摂りましょう。特に肉類・魚介類・大豆製品などのたんぱく質はストレスを緩和する効果があるので、ストレスを感じているときには多めに摂取すると良いといわれています。③空き時間などを利用して、少しでも身体を動かすようにしましょう。ストレスの解消に繋がります。④「忙しくて時間がない」といときこそ、意識してくつろぐ時間を持つことが大切です。特に「忙しくても充実している」と思っているときは疲れが蓄積していることに気付きにくくなっているため注意が必要です。

●ひとりで悩むより、まず相談を
肉体的な不調などは他の病気でも起こりうる症状ですが、原因がわからず、症状が改善しない場合は早めに専門の医療機関の受診や、かかりつけ医に相談してみるとよいでしょう。保健センターでも毎月第4水曜日(7月のみ第5水曜日)開催の「こころの相談」にて、こころの健康に関する相談をお受けします。お気軽に保健センターまでご予約ください。ご本人以外の方の相談もお受けします。

太宰府市 保健センター
☎(928)2000

元気づくり課 保健師