

## じゃがいもの酢の物



### 材料(4人分)

- じゃがいも ..... 60g
- コースハム ..... 2枚
- 人参 ..... 15g
- きゅうり ..... 60g
- 塩 ..... 少々
- 卵 ..... 1個
- 油 ..... 少々
- いりごま ..... 大さじ1
- A {
  - 酢 ..... 大さじ1/2
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - 薄口しょうゆ ..... 小さじ1/2
  - ごま油 ..... 小さじ1/2
- 刻みのり ..... 適量

### 作り方

- ①じゃがいもは細いせん切りにして、水にさらし、熱湯で約1分茹でる。
- ②ハムはせん切りにする
- ③人参ときゅうりはせん切りにし、塩もみして軽く絞る。
- ④卵を溶きほぐし、薄焼きにし、せん切りにする。
- ⑤ボウルにすべての材料を入れ、Aで調味する。刻みのりを上に飾る。



### 一人当たりの栄養価

エネルギー	76kcal	脂質	4.0g
たんぱく質	4.0g	塩分	0.5g

春は入学、就職、引っ越しなど、新しい仲間との出会い、新しい環境での生活が始まります。新生活を頑張ろうという期待やうれしい気持ちもありますが、急な生活の変化にうまく対応できずに、心身に不調をきたすこともあります。また、暖かい日差しに春を感じますが、「花冷え」とも言

心身のバランスを整えて、  
新生活を過ごしましょう



われるように、暖かい日ばかりではなく、肌寒い日がやってくるといった気温差の大きな季節でもあります。このような気温差は風邪をひきやすいだけでなく、自律神経の不調を引き起こします。

**1. 精神的なこと**  
 こんなことはありませんか？  
 イライラする、やる気が起きない、憂うつ、不安や心配が頭を離れない、物事に集中できない、物事が楽しくない

**2. 身体的なこと**  
 体がだるい、手足の冷え、すぐに疲れる、頭痛、寝つきが悪い、よく眠れない、食欲がない、過食してしまう

**心身のバランスを整えよう**  
**1. しつかりと休養をとりましょう**  
 毎日忙しく過ごしている、心も疲れています。予定に追われないように、何も予定を入れない、のんびりとした休日もたまにはいいですね。自分なりのリラックス方法を見つけておきましょう。お風呂にゆっくり浸かることや、少し外に出て日光を浴びることで、精神を安定させる「セロトニン」や心身の機能を維持するための「ドーパミン」というホルモンの分泌が促されま

す。  
**2. 身体をリラックスさせましょう**  
 体を動かすことが好きであ

れば、散歩に出かけたりするのもいいでしょう。運動が苦手な人は、寝る前に布団に横になり背伸びをしたり、手足をブラブラしたり、軽くストレッチをするだけでも心身の緊張がほぐれ、質のよい睡眠につながります。

**3. 生活リズムを整えましょう**  
 起床・就寝の時間、食事の時間をできるだけ毎日同じ時間になるように心がけましょう。どうしても休日になると遅くまで寝ていたり、休日前夜は遅くまで起きていたりしがちです。仕事や学校生活に気持ちよくスタートするためにも、生活リズムを整えてみましょう。

ストレスを感じていることに気づかず、頑張りすぎている人もいます。周りの人からも「何か困ってない？」「ちょっと休んだら」と声をかけてあげられるといいですね。

子育て支援課 保健師

