

ストレスケアする食事

コロナ禍での自粛生活も長くなり、ストレスや不安の多い生活が続いています。ストレスは放っておくとうつ病などのこころの病気や不調に繋がることもあります。大きくなる前に、早めの対処や予防が大切です。

▶ストレス反応例

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 肩こり |
| <input type="checkbox"/> やる気がない | <input type="checkbox"/> 眠りすぎる | <input type="checkbox"/> 胃痛 | <input type="checkbox"/> めまい |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 楽しめない | <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 眼精疲労 |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きがない | <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> 食欲がとまらない | …など |

*複数あてはまったり、症状が長期に渡る場合はひとりで抱え込まず、受診あるいは相談しましょう。

ストレスは食生活にも影響します!!

▶ストレスケアのポイント!

食事

バランスの良い食事を
3食きちんと食べることが基本

“定食スタイル”



主食・主菜・副菜を揃えることでバランスが整い、ちょうどよい量が食べられます。外食の際も意識しましょう。

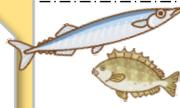
好きなものを食べる



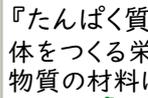
食を楽しむことも重要です。ほっとする時間をつくりましょう。ただし食べ過ぎには注意! 肥満はうつ病のリスクを高めます。

いろいろな食材を食べる

ストレスの改善には様々な栄養が関係しています。役立つ栄養が不足しないようにしましょう。



『DHA・EPA』…魚など不足すると、うつ病のリスクが高まると言われています。



『たんぱく質』…肉・魚・大豆製品など体をつくる栄養素で、脳の主要な神経伝達物質の材料にもなります。



『ビタミン・ミネラル・食物繊維』…野菜・きのこ・海藻・豆類など体の機能を調整する役割をもつ栄養素で、うつ病を防ぐと言われています。

“メリハリ”
のある
生活習慣で
こころも健康に

運動

まずは軽いストレッチから!
普段から体を動かす意識を

- ・脳を活性化させる有酸素運動がおすすめ
- ・血行が良くなり、頭がすっきりする
- ・神経や筋肉の緊張がほぐれ、自律神経のバランスを保つ
- ・気分転換になる



質のよい睡眠で

“ぐっすり眠る”ことが大切

- ・起きる時間を決める
- ・起床直後に太陽光を浴びる
- ・寝る前のカフェインや飲酒、喫煙は避ける
- ・寝る前はスマートフォンを触らない
- ・自分に合った寝具を使う
- ・短時間の昼寝は効果的



睡眠

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「食事でこころを健康に」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和3年9月14日(火)・16日(木)・17日(金)

9時30分~12時30分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

『ひじきの白和え』



1人分の栄養価
エネルギー74kcal
たんぱく質 3.9g / 脂質 3.2g
炭水化物 8.8g / 塩分 0.7g

材料(2人分)

ひじき(乾)	大さじ 1・1/2	A	絹ごし豆腐	100g
にんじん	40g		すりごま	小さじ 2
いんげん	30g		砂糖	大さじ 1/2
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1			

- ① ひじきは水で戻す。にんじんは千切り、いんげんは食べやすい長さに切る。
- ② ①を下茹でし、しっかりと水気を絞る。めんつゆを加えて和える。
- ③ 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。粗熱をとる。
- ④ ボウルにAを入れてホイッパーでよく混ぜる。滑らかになったら、②に加えて和える。

★ポイント★

めんつゆで下味をつけると、少量の味付けでも美味しく食べられます。豆腐のたんぱく質やひじきの食物繊維はストレスケアにもぴったりです。

レモン風味の
『冬瓜のとろとろ煮』



1人分の栄養価
エネルギー55kcal
たんぱく質 2.0g / 脂質 0.3g
炭水化物 9.9g / 塩分 0.8g

材料(2人分)

冬瓜	200g	A	だし汁	200ml
かに風味かまぼこ	1本		みりん	大さじ 1/2
レモン	1/4個		酒	小さじ 2
			しょうゆ	大さじ 1/2
			片栗粉	小さじ 1

- ① 冬瓜の種とワタを取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。かに風味かまぼこは身をほぐす。レモンはいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と冬瓜、かに風味かまぼこを入れ、火にかける。冬瓜が柔らかくなったらAを加える。
- ③ 5分程炊いたら火を止め、水溶き片栗粉を加える。
- ④ 再度火にかけ、とろみがついたら火をとめてレモンを加えてさっと混ぜる。皿に盛り付ける。

★ポイント★

旬の食材(冬瓜)は栄養価が高く、ストレスケアにぴったりです。またレモンのさわやかな香りや酸味、色合いが、食欲をそそります。レモンは煮込むと苦みがでるので、火を止めてから加えましょう。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

