



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

1111の健康

仕事や家庭内の問題、健康上の悩み…、誰もが様々なストレスを抱えて生活しています。こうした悩みをどう解決したら良いか分からない状態が長く続くと、「うつ病」などの「こころの病」を引き起こしてしまいます。

自分に合った「ストレス」の対処法はありますか。

・趣味や運動など、楽しい時間を過ごす

・質の良い十分な睡眠

・気の合う仲間とコミュニケーションをとる

・疲れたら無理せず休養をとる

・「こうすべき」というものの考え方・見方を変える など

「こころの病」は放っておいたり、一人で頑張っていると重症になりかねません。「自分は大丈夫」と思っている人も安心はできません。次のような兆候に思い当たることはありますか。

○今まで楽しんでやれたことが、楽しめない。

○これまで楽にできたことがおっくうに感じる。

○自分が役に立つ人間だと思えない。
○わけもなく疲れたような感じがして元気が出ない。

○なかなか寝付けず、夜中に目が覚め眠れない。

家族や周囲の人は、本人の状態や症状の変化に気づいてください。声をかけ、悩みを打ち明けるきっかけを作ってください。

打ち明けられた時は、相手の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聞く「傾聴」の姿勢が大切です。「こころの病氣」に苦しむ人には、周囲の支えが不可欠なのです。大切なのは「早期発見」と「早期治療」です。

次のとおり、悩みを受けとめる相談窓口が設置されていますので、ご利用ください。

☆茨城いのちの電話

☎029(8555)1000

(24時間対応)

☆いばらきこころのホットライン

☎029(244)0556

(平日 午前9時～午後4時)

けんちん汁

作り方

- ①里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうはななめ切りにし、水につける。こんにゃくは短冊切りにし、熱湯で2～3分茹であく抜きをする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、縦半分に切ってから短冊切りにする。豆腐の半分は、さいの目切りにし、もう半分はそのまま。長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ごぼう、こんにゃくを炒める。少し炒め、香りが出たら、里芋、大根、人参、豆腐半分量を崩しながら加えて炒める。
- ③だし汁、油揚げを加えて煮る。材料がやわらかく煮えてきたら、さいの目の豆腐、長ねぎ、みそを加える。ひと煮立ちしたら出来上がり。

※みそは少なめに入れ、味を見ながら加えましょう。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	138kcal	6.3g	3.6g	21.1g	1.6g

ポイント

毎年、ふれあい祭りや中学校郷土食調理実習などで好評を得ているけんちん汁です。八つ頭や豆腐、たっぷりの根菜類が入りおかずの一品にもなります。五霞町では八つ頭が特産品のため日常的に食べられています。流通量が少なく高価な食材のため、けんちん汁に入れることは実は贅沢な食べ方です。季節も寒くなってきました。ぜひ、ご家庭で体が温まるけんちん汁を味わいましょう。

食改さんによる

健康レシピ

Vol.7



材料【10人分】

里芋(八つ頭) 600g
 大根 1/2本
 人参 1本
 ごぼう 1/2本
 こんにゃく 1/2枚
 油揚げ 1枚
 木綿豆腐 1丁
 長ねぎ 1本
 油 適量
 だし汁 1.5ℓ～2ℓ
 みそ おたまに1杯(約110g)