

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「病気に陥らないために」

「病気」は気の病、と昔からよく言われてきました。さらに、「病気」とは「気を病む」ことであるとも言えます。つまり、気持ちで病に陥ってしまうことが病気の本体であるということです。

脳・心臓・肝臓・腎臓など人間の臓器は毎日、一瞬たりとも休まずに働き続けています。何十年も使い続ければ、少々の傷みは出てきて当然ではありませんか？

何かの検査などで異常が見つかった場合、「自分はどこそこが悪いのだ」と深刻に悩み、暗くなってしまう人が多いのではないのでしょうか。しかし、食事や日常生活などに注意することで、悪化や進行をくい止められることが多いのも事実です。もちろん、実際に専門的な治療が必要な場合もありますが、それは疾患にかかったということです。



病に陥らない気持ちを持つことが大切です。「まあ、ちょっとガタがきたかなあ」くらいに考えて、明るさや元気を失わないようにしましょう。



考えてみてください。たとえば、車は乗らない時間も沢山あるのに、10年も使い続ければあちこち傷んで、買い替えることになるではありませんか。人間の身体は、なんと何十年も一瞬も休まずに働き続けてくれるのですよ！心から感謝して、「ちょっと無理させてしまったかねえ」といたわってあげてもよいのではないのでしょうか。

<文：愛知医療学院短期大学 学長 舟橋啓臣(医師)>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



小松菜とちくわと  
とろろ昆布のさっと煮

### 【材料 2人分】

- 小松菜 …… 小1束(160g)
- ちくわ …… 40g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- しょうが(千切り) …… 5g
- だし汁 …… 200cc
- みりん …… 大さじ1/2
- しょう油 …… 小さじ1/2
- とろろ昆布 …… 5g

### 【作り方】

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。ちくわは縦半分につけてから、斜め細切りにする。
- ② 鍋にごま油、しょうがを入れて中火にかけ、香りがたったら、ちくわ、小松菜の茎を入れて炒める。
- ③ ②にAを加えて煮立ったら、とろろ昆布をほぐして加え、小松菜の葉も加える。しんなりしたら、火を止める。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
小松菜とちくわととろろ昆布のさっと煮	118kcal	7.8g	1.8g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ~小松菜を美味しくいただく~

小松菜は、冬に美味しくなる野菜の1つです。クセのない味で食べやすく、アクも少なく、漬物やお浸し、炒め物、汁の具など多彩な料理に使えます。βカロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムなどの栄養も豊富です。色よく仕上げるには、加熱しすぎないことがポイントです。「さっと煮」は、とろろ昆布を入れて、旨味や食物繊維たっぷりの料理となっています。ご家庭でもぜひお試しください。



春日支所は、清須市内の中で一番北に位置する支所となっております。担当課へお越しになるのが少し難しいという時は、一度、春日支所もご利用ください。

春日支所は、平成21年に春日町が清須市と合併し、旧春日町役場だった建物を一つの部署として活用しています。

主な業務は、西枇杷島支所及び清洲支所と同様に、戸籍謄本や住民票、課税証明といった各種証明書の発行、婚姻届や転入届などの戸籍や住民異動の届出、保険証や医療証に関する申請書の受付、税金の収納などです。

また、障害者手帳やそれに関連する申請書、春日地区の水道料金の納付、水道の開始手続きなども受付しており、幅広い業務に対応しています。

ようこそ  
市役所へ!  
⑬ 春日支所

