

健康のための

ワンポイントアドバイス



「ストレスとその対処」

ストレスとうつ病の関連

私たちはストレスを受けると、からだのある部分からストレスホルモンが分泌されます。その後ストレスホルモンが脳にたどり着き一定量を越えると、記憶や感情に関係する場所の一部が損傷されます。そのことにより、うつ病となることが示唆されています。ですから、私たちはストレスに対処することが必要だと言えます。

ストレス対処の仕方について

①問題に直接働きかける

問題となることに直接働きかけるということに着目します。他人に協力を得る等による対処の仕方です。直接的に問題に働きかけて解決できる場合は取組んでみましょう。

②ご自身の感情や考えに働きかける

ストレスそのものではなくご自身の受取り方などに着目します。感情を友人などに聞いてもらい気持ちを整理する、気分転換をする、などがこれにあたります。他の具体例としては、以下のようなことが挙げられます。



●日記をつける

1日の出来事の中でストレスと感じているものを挙げ、その対処の仕方として考えたことを実践し、日記につけてみましょう。頭で考えるだけでなく、実際に文章にすることが大切です。このことを通して、ご自身がストレスと感じやすいことやその有効な対処の仕方について、ご自身が気づいていくことが期待できます。

●ご自身の受取り方の特徴を知り、変換してみる

マイナスと思われることを思い切って、プラスに変換して受取ってみる。

例) 誰かに怒られた時、怒られるということは、「自分に必要なことを親身に教えてくれたのだ」等と受取ってみましょう。

ストレス対処の仕方が様々ありますが、ご自身でストレスに対処する仕方を試行錯誤しながら、身につけることが大切です。そして、こころやからだの健康増進、維持に努めていきましょう。うつ病などで受診されている方は、主治医の先生に相談、指導を受けながら行うと良いと思います。

<文：愛知医療学院短期大学講師 横山 剛(作業療法士)>

しょっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



ベリーソースの
ハンバーグ

【材料 2人分】

- 合いびき肉 …… 130g
- スキムミルク …… 10g
- 玉ねぎ …… 70g
- 塩 …… 1g
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- プルーン(種なし) …… 10g
- ブルーベリージャム …… 大さじ1
- 水 …… 35ml
- 塩 …… 1g
- すりおろししょうが …… 6g
- ブラックペッパー …… 少々
- トマト …… 100g
- ほうれん草 …… 70g
- パルメザンチーズ …… 5g
- オリーブ油 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ① プルーンはみじん切り、トマトは厚みを同じに縦1/4に切り、ほうれん草は長さ4cmに切る。玉ねぎはみじん切りにして、ペーパータオルで水気を切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、トマトの両面を焼いて取出し、ほうれん草を軽く炒めて火を止め、パルメザンチーズを加えて、からませる。
- ③ ポウルに合いびき肉と塩を入れてよく練り、スキムミルクと玉ねぎを加えて混ぜ合わせ2等分に丸め、形を整える。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を入れて中火で両面を焼き、竹串を刺して透明な肉汁が出るまで焼く。
- ⑤ ④で使ったフライパンにAの全材料を入れて混ぜながら加熱し、とろみがつくまで火にかけ、ベリーソースを作る。
- ⑥ 皿にハンバーグを乗せ、ベリーソースをかける。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
ベリーソースのハンバーグ	236kcal	15.0g	1.2g

(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】 ~いつまでも骨を丈夫に保つために~

歳を重ねるにつれて、骨の密度は減っていきます。食事で摂ったカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやビタミンK、マグネシウム、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要となります。食事では、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取が大切です。

今回のハンバーグに使用しているスキムミルクは、脂肪が控えめでカルシウムたっぷり入っています。付け合せの野菜も一緒にいただき、おいしくバランスのよい食事を心掛けましょう。



も一体的に整備し、より一層快適に暮らせるまちづくりを行っていきます。また、県と協力して名鉄高架事業や五条川の改修事業も進めています。

当事業では、新清洲駅周辺の土地利用価値を高めるため、駅前広場を整備しますので、車やバスの往来が容易になり、駅前の交通の便が改善されます。また、公園や歩行空間

土地も整形化し、道路に接道させることで利用しやすい土地になります。土地区画整理事業では、土地の所有者から土地を少しずつ提供してもらいこれを減歩という、道路や公園を整備します。また、減歩された

新清洲駅周辺まちづくり課は、新清洲駅北地区における土地区画整理事業を行うため、平成26年8月に新設された課です。

22 新清洲駅周辺まちづくり課

よつこそ
市役所へ!

