

# 健康のためのワンポイントアドバイス



近年、皆さんの健康に対する関心が高くなっているのをうけ、市内の愛知医療学院短期大学にご協力いただき、健康に役立つ内容を連載していきます。

## 健康で元気に過ごすコツ

健康とは「病気でない状態」を指します。では元気とは？国語大辞典では、「活動の源になる気力」とされています。病気の場合は、適切な医療施設で適切な治療を受けることが必要ですが、これに関しては病気であることをしっかりと受け止め、健康を取り戻すよう淡々と努力するしかありません。ただ、医療施設や治療方法が信頼できるものかどうかについては、自らで選択しなければなりません。



## 元気=気力!

一言でいえば「元気」が何よりも大切です。元気=気力です。当然のことながら年齢によって差はありますが、年齢に応じた気力を持つことはできません。それが毎日の明るい暮らしに繋がるものです。若い時は夢や希望に向かってはつらつとした暮らしがあり、高齢になればゆったりと穏やかな時間の過ごし方を工夫できます。

## 多くの病気はストレスから

この元気=気力の減退や消失は、毎日の暮らしの張りを失くすことになり、それでも無理やり何かをしなければと考えると、ストレスを感じるようになります。このストレスこそが、現代社会における諸悪の根源だと思っています。



老いも若きもストレスをため込むことで、元気を失い病気にも陥ります。多くの病気はストレスが原因と言っても過言ではありません。ストレスは免疫能(抵抗力)を確実に低下させますので、病気にもかかりやすくなってしまふことが分かっています。現代社会においてストレスに無縁の生活などできるわけがありません。「生きていること自体がストレスの第一歩」と言ってもいいでしょう。

では、どうすれば良いのでしょうか。それは自分に合った、上手なストレスの発散方法を見つけることです。スポーツ、旅行、散歩、俳句などのスクール、ペット飼育等々です。これらでストレスを発散し、元気=気力を持ち続け、健康な明るい生活に繋がしましょう!

<文:愛知医療学院短期大学学長 舟橋啓臣(医学博士) >

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ

市食生活改善推進員の皆さんに、健康のことを考えた料理を毎月紹介していただきます。



## 白身魚のソテー 梅ソース

### 【材料(2人分)】

- 白身魚 …… 2切れ
- 塩 …… 少々
- 小麦粉 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ 3
- さやいんげん …… 40g
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ 1

### 梅ソース

- 梅干し …… 1個
- バター …… 8g
- 水 …… 大さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1
- レモン汁 …… 大さじ 1/2

### 【作り方】

- ①白身魚は塩をふって数分おき、水気をとり、小麦粉をまぶす。
- ②熱湯に塩、サラダ油を入れ、さやいんげんをゆでる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、1の魚を焼く。
- ④梅ソースを作る。フライパンに種を除いて刻んだ梅干し、バター、水、しょうゆを入れて煮立て、レモン汁を加える。

### 1人前

エネルギー	236kcal
塩分	1.7g
タンパク質	16.7g



(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】 ~梅~

昔から「梅はその日の難のがれ」と言われるほど、病気の予防や健康増進に欠かせない食品の1つです。

梅の酸っぱい成分「クエン酸」は疲労回復効果がありますが、梅干しには塩分が多く含まれていますので、食べ過ぎに気を付けましょう。

白身魚ソテー梅ソースには、梅干しを使用しています。おもてなしの華やかな料理におすすめの一品です。

ぜひご家庭でもお試しください。



撮影を行う広報担当

カメラを片手に取材を行っています。「清須市広報」の腕章を付けたカメラマンを見かけましたら、皆さんご協力をお願いします。

広報担当は、市の啓発・宣伝を行うところで、この「広報清須」の発行やホームページの管理のほか、皆様の声を伺う広聴の仕事も行っていきます。おまつりなどイベント時には、秘書広報係のうち、秘書担当は、市長のスケジュールの管理等を行い、市長の職務が円滑に進むよう仕事を行っています。

第1回目は、人事秘書課です。人事秘書課は、人事係と秘書広報係の2つの係で構成され、課長始め10名が所属しています。人事係は、職員の採用や給与、研修の企画など、職員に関する仕事を行っています。

今月号より、市役所各課の仕事を紹介する「よっこそ市役所へ」のコーナーが始まります。

## よっこそ市役所へ!

### ① 人事秘書課(本庁舎)

