

健康のための

ワンポイントアドバイス



「普段していることと健康」

皆さんは普段、生活の中でどんなことをして過ごされていますか？最近の研究から、ひとが普段していることが、こころやからだの健康に深く関わっていることが分かってきました。今回は、皆さんが普段何気なくされていることにスポットを当てて、お話をさせていただきます。

さて、ひとが普段していることは、次のような4つに分けることができます。

①望んで行っていること

特にやることを求められていなくてもしていること。つまり、願望だけでしていることです。仲の良い友人と旅行することや趣味である盆栽の手入れをすることが、例として挙げられます。



②義務として行っていること

特にやりたいと思わなくてもしなくてはならないこと。つまり、義務だけでしていることです。気乗りのしない時に行う仕事や家事が、例として挙げられます。

③望んでいて義務としても行っていること

やりたいことでもあり、しなくてはならないこと。つまり、義務と願望が混ざっていることです。娘や息子に頼まれて、かわいい孫の面倒をみるなどが、例として挙げられます。



④望んでなく義務でもなく行っていること

特にやりたいわけでもなく、特にやることを求められていないこと。つまり、行うことに意味が見いだせないことです。暇をもて余して、ただテレビを眺めることなどが、例として挙げられます。

健康に暮らしているひとの平均的なバランスは、「①望んで行っていること」と「②義務として行っていること」の割合がそれぞれ20パーセント、「③望んでいて義務としても行っていること」の割合が60パーセントと最も多く、「④望んでなく義務でもなく行っていること」はほとんどありません。

同じことであっても、個人や状況によって①～④のどこに分類されるかは変わります。普段していることをノートなどに書き出し、意識的にバランスを整えることは健康にとってもよいといえます。健康の視点としてからだを動かすことに加え、今回紹介させていただいた新しい視点も、ぜひ加えてみてください。

<文：愛知医療学院短期大学助教 堀部恭代(作業療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



チョコで本格ハッシュドビーフ

【材料 2人分】

- 牛薄切り肉(切り落とし) … 125g
- 小麦粉 … 12g
- 塩・こしょう … 少々
- たまねぎ … 100g(1/2玉)
- しめじ … 50g
- トマトケチャップ … 40g
- ウスターソース … 大さじ1/2
- A ビーフコンソメ(キューブ) … 1/2個
- ロリエ … 1枚
- 水 … 100cc
- 赤ワイン … 50cc
- バター … 12g
- ブラックチョコレート … 10g
- 生クリーム … 大さじ1/2
- ごはん … 300g

【作り方】

- ①牛肉は、食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②たまねぎは横薄切り、しめじは石づきをとり、子房に分ける。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、①の牛肉を小麦粉ごと加えて炒め、火が通ったところで、たまねぎ、しめじを加えてさらに炒める。
- ④赤ワイン、水、Aを順に③に加えて5～6分程、とろみがつくまで煮る。
- ⑤火を一度止めて、ブラックチョコレートを加える。溶けてきたら、再び火にかけてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器にごはんといっしょに盛り付け、生クリームをかける。

| 献立名(1人分) | エネルギー | タンパク質 | 塩分 |
|-----------|---------|-------|------|
| ハッシュドビーフ | 595kcal | 18.5g | 1.8g |
| ごはん(150g) | 252kcal | 3.8g | 0g |



(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】～フライパン1つで簡単調理～

今回のハッシュドビーフは、市販のシチューの素などを使わずに、身近な材料とフライパン1つで簡単に作れます。隠し味のチョコでコクとまろやかさが増し、おいしさがアップします。

ルウを手作りするときは、鍋にバターを入れて溶かし、ふるった小麦粉を加えて木しゃもじで、絶えず混ぜながら炒めます。ダマになるなど難しいイメージのルウですが、具材に小麦粉をふりかけて炒めるとダマになりにくいです。また、水を温めて少量ずつ混ぜながら加えると上手にとろみがつきます。

ようこそ市役所へ！ 健康推進課



健康推進課は、清洲庁舎にあり、庶務係・母子保健係・成人保健係・健康増進係で構成されています。

主な業務として庶務係は、献血の推進、食品衛生、狂犬病予防に関すること。母子保健係は、母子健康手帳の交付・健診・相談等、妊娠期から子育てに関すること。成人保健係は、食生活や運動習慣の改善・たばこ対策・こころの健康・がん検診・健康マイレージ事業等を。健康増進係は、市国民健康保険の特定健診・保健指導及び後期高齢者健診の業務等を行っています。



「めざせーこころもからだも元氣なまち清須」をスローガンに、市民の皆様が健康で安心して生活できるよう健康日本21清須計画(第2次の推進に努めています)ぜひ、健診や教室等の保健事業をご利用ください。