

健康のためのワンポイントアドバイス

「健康的な働き方をデザインする」

「働くことと健康」というと、少し堅苦しい印象があるかもしれませんが、皆さんは、働くことの影響をどのように実感しているのでしょうか。「働くことが生活全体を豊かに健康的にしてくれる」そんなプラス面の実感でしょうか。それとも、「働くことで、ストレスや時間の制約が増えてしまう」そんなマイナス面の実感でしょうか。

実は今、「働くことと健康」に関連して、2つのことが大きな社会問題になっています。その1つは、介護や育児、通院・治療を必要とする又は障害のある人々など短時間の働き方を必要とする人々が仕事に就けず、生活のしづらさを実感しているという問題です。

そして、もう1つが、長い時間働くことによる介護や育児、治療などとの両立の困難やうつ病の発症といった健康被害の問題です。両立が困難なことによって、離職につながることも少なくありません。言うまでもありませんが、1日は24時間です。働く時間が長くなることは、他の時間、例えば家族との食事や語り合う時間、スポーツや趣味、地域活動や睡眠、そして休息や治療などにあてる時間が短くなることを意味します。さらに、幸せで健康的な生活を送るために、仕事以外の時間を十分に費やせないことは、仕事に対する意欲や仕事の質の低下、また仕事で活かすことのできるはずの自らの成長の機会やボランティアなど地域社会への参加機会の喪失へもつながります。



「働く機会がない」、「働く時間が長い」といった働くことの問題について、健康や幸せといった視点に広げながら考えてみると、すべての人を包み込むような、柔軟な働き方ができる社会の必要性に気づきます。解決に向けた様々なアイデアもまた、見つかるのではないのでしょうか。

<文：愛知医療学院短期大学教授 港 美雪(作業療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



鮭の香味蒸し



【作り方】

- 1 キャベツは大きめのくし型切り、ねぎとセロリの茎は斜め薄切り、セロリの葉はざく切り、赤パプリカはヘタと種を去除き縦に薄切りし、半分に切る。しょうがは千切り、にんにくは薄切り、レモンはくし切りにする。
- 2 鮭は塩を少々ふり、鮭から出た水分をペーパーで拭く。
- 3 フライパンにねぎ、セロリを敷いた上に鮭をのせ、しょうが、にんにく、赤パプリカ、セロリの葉を散らし、Aの調味料をふる。蓋をして、弱火で鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 4 フライパンを熱してサラダ油を入れ、キャベツを焼き目がつくまで両面を焼く。
- 5 皿に③の鮭と野菜を盛り付け、④のキャベツとレモンを添える。
※お好みでごま油をかけると、香ばしい風味となります。

【材料 2人分】

- 鮭 …………… 2切れ
- キャベツ ……… 1/8個
- ねぎ …………… 1/2本
- セロリ(葉つき) … 1/2本
- 赤パプリカ …… 1/4個
- しょうが ……… 1/4かけ
- にんにく ……… 1/2かけ
- サラダ油 ……… 大さじ1/2
- 酒 …………… 大さじ1と1/2
- A { 塩 …………… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- レモン ……… 1/2個



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鮭の香味蒸し	200kcal	17.4g	1.6g

(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】～食事で夏バテ予防～

夏の暑さによって、だるい、食欲がない、水分の取りすぎ、消化力の低下、食欲不振という悪循環が起こりやすくなります。夏バテ予防には量より質を考え、少量でもいろいろな種類の食品で1日3食、タンパク質(肉・魚・卵・大豆など)・ビタミン(野菜や果物など)・ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよくとりましょう。

しょうがやわさび、こしょうなどの香辛料やしそ、ねぎ、セロリなどの香味野菜は、食欲を増進させます。また、レモンや梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復に役立ちます。これらを料理などに取入れて、夏バテ予防につなげましょう。



地域の景観も随分変わってきています。近くを通ったときに一度、のぞいてみませんか。

春日学校橋西・新橋西地区では工事も進み、既に住宅の建設も行われ、地域の景観も随分変わってきています。近くを通ったときに一度、のぞいてみませんか。

現在、「春日学校橋西土地区画整理事業」、「春日新橋西土地区画整理事業」、「清洲駅前土地区画整理事業」の3地区で、組合により区画整理が行われています。これらの組合の事業運営に、私たち職員も一緒に参加し、より良いまちづくりが進められるよう、技術的な助言や指導を行っています。

まちづくりを行う事業です。

土地区画整理事業は、道路、公園、上下水道等を新たに整備し、皆さんの大切な財産である土地の有効利用、増進を図るとともに、安心・安全で快適に住みやすいまちとなるようにまちづくりを行う事業です。

土地区画整理事業は、道路、公園、上下水道等を新たに整備し、皆さんの大切な財産である土地の有効利用、増進を図るとともに、安心・安全で快適に住みやすいまちとなるようにまちづくりを行う事業です。

ようこそ市役所へ！ 20 地域開発課

