

# 健康のためのワンポイントアドバイス

## 「社会的」な健康とは

健康には、「こころ」の健康、「からだ」の健康、そして「社会的」な健康の3つがあるとされています。「社会的」な健康とは、「人と上手くつながりをもっていること」と言い換えられます。

社会的な健康は、「こころ」や「からだ」の健康に比べて影が薄いのですが、社会的な健康も私たちが生き生きと過ごすためには、とても大切なものです。今回は、この社会的な健康についてお話しさせていただきます。

私は、研究として75歳以上で一人暮らしをしている方に、「上手く生活するコツ」を聞いています。高齢者の皆さんは、好きな映画を観たり、ウォーキングをしたりと「こころ」や「からだ」の健康を保つ工夫をたくさんしていますが、それ以上に社会とのつながりを作る工夫をたくさんされています。

例えば、

- 夕飯のおかずを多めに作り、近所の方とおかずを交換する
- 玄関の前で過ごす時間を増やし、通りがかる人に挨拶をする
- 「行きつけ」のコンビニエンスストアを作り、生活で困ったことを店員さんに尋ねる

社会とのつながりが、このよう  
なことで生まれているようです。

年を重ねたり、障害を抱えたり、仕事や育児で忙しいと社会とのつながりが薄れ、「こころ」や「からだ」が不健康になってしまう方がいらっしゃいます。今回、紹介させていただいた工夫は、ほんの一部ではありますが、ちょっとしたヒントになるのではないかと思います。紹介させていただきました。社会とのつながりを保つため、皆さんに合った工夫を模索してみてください。



<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



## たっぷりきのこの土鍋ごはん



### 【材料 2人分】

- 米……………1合
- しめじ……………1/2パック(50g)
- まいたけ……………1/2パック(50g)
- えのき茸……………1/2パック(50g)
- しいたけ……………3個
- 塩……………1つまみ
- うす口しょう油……………大さじ1/2
- オイスターソース……………小さじ1/2
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 水……………170ml



### 【作り方】

- ①米は研いでザルに上げ、30分ほどおく。
  - ②しめじとまいたけは石づきを取ってほぐす。えのき茸は石づきを取って、ざく切りにする。しいたけはかさを6等分に切り、軸は薄切りにする。
  - ③土鍋に米とAを入れて混ぜ、②をのせてふたをし、強火にかける。煮立ったら、すぐ弱火にして約8分炊く。火を止めて約10分蒸らす。
- ※お好みで刻んだ三つ葉をのせてください。  
※土鍋によっては吹きこぼれることがあるので、注意してください。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
たっぷりきのこの土鍋ごはん	211kcal	4.8g	1.1g

(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】～土鍋でおいしく炊き込みご飯を炊くには～

- 失敗しそうで敬遠しがちな土鍋ごはんも、時間とコツさえ覚えれば簡単にできます。
- 水の量は、水と調味料を混ぜ合わせて計量しましょう。
- 水に浸して時間をおくで、調味料が分離、沈殿して上手に炊けない場合がありますので、すぐに炊飯しましょう。
- 具は、水を入れた後にお米の上に均一に広げ、お米とかき混ぜないでください。熱が上手に回らず、ムラができてお米の芯が残ります。
- もし、芯が残ってしまったら、お酒をふりかけて蒸らしたり、大きめの耐熱容器に入れて、表面を濡らす程度水をふりかけてラップをし、電子レンジで様子を見ながら加熱してください。ある程度やわらかくなります。

## 問合せ 人事秘書課(北館3階)



掲載は、この場所になります。

※掲載した広告の内容は、清須市が推奨していることを意味するものではありません。

※広告は、広報清須(PDF形式等を含む)を通して、民間のWEBやアプリ等に掲載されることがあります。

## 広報清須に 広告を掲載しませんか?



広報清須は、毎月1日に発行し、原則発行日から約3日間で配布されています。毎号、約2万9000部作成し、市内のご家庭・事業所に各戸配布しているほか、市の施設等の広報スタンドにも置いてあります。また、市ホームページでも見ることができ、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ広告を掲載してみませんか?

広告枠は、7センチメートル×9センチメートルで2枠です。2枠を1つにして、7センチメートル×18センチメートルの1枠で掲載することも可能です。申込は、市と契約した広告代理店を通じてになりますので、まずは人事秘書課(北館3階)までお問合せください。