

健康のための

ワンポイントアドバイス



「自律神経のバランスを整える」

「自律神経失調症」という言葉をお聞きになられたことがあると思いますが、正確には病名ではありません。交感神経と副交感神経のバランスが良くないときに、その不調が不快な身体症状(肩こり、頭痛など)となってあらわれる状態のことを言います。また、抑うつ感やイライラ感など気分に影響を与えることもあるので、注意が必要です。

自動車にアクセルとブレーキがあるように、自律神経が場面ごとで適切にそれらの働きを強めることで、私たちは日々をよりよい感覚で過ごしていけるようになっています。自律神経失調症はいわば、ブレーキを踏むことが必要なときにも、アクセルを踏み続けるような状態やその逆の状態です。

人は起きている時には交感神経が優位に、眠っている時には副交感神経が優位になっています。このバランスが崩れてしまうと、身体症状にあらわれてくるのです。

【自律神経のバランスを整えるために】

●睡眠時間と生活のリズム

睡眠時間を確保し、およそ決まった時刻に寝起きし、生活のリズムを整えましょう。

●時間に余裕のある行動

短時間でたくさんの事をしようとせず、特に新しいことに取組むときは、まずは自分の身の丈で計画し、実施していきましょう。

●自分がホッとする時間を作る

多くの人は対人関係でストレスを抱えますから、自分だけの時間を作り、リラックスしましょう。



ほかにも食事、入浴、運動など様々な方法があります。**工夫して試しながら、自分なりの方法を探してみてください。自律神経のバランスが整うと、こころ穏やかに過ごせると**思います。

医療機関にかかっている方は、主治医の先生の指導を受けると良いでしょう。

<文：愛知医療学院短期大学講師 横山 剛(作業療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



アッシシパルマンティエ
〜ひき肉とマッシュポテトの
オープン焼き〜

【材料 2人分】

■マッシュポテト

じゃがいも…… 170g
牛乳 …………… 50ml
バター………… 10g
塩…………… 少々

■ミートソース

合いびき肉…… 70g
玉ねぎ………… 20g
にんにく……… 1/4かけ
オリーブ油…… 小さじ1
ケチャップ… 小さじ2
ウスターソース
A…………… 少々
赤ワイン …… 大さじ2
塩…………… 少々

パン粉………… 4g

【作り方】

■マッシュポテト

- ①じゃがいもは皮をむき、1/4~1/6に切って、竹串が通るくらいやわらかく茹で、鍋の湯を捨てる。
- ②①をマッシャー等でなめらかにつぶし、牛乳を加え火にかける。水分をとばし、練るように5分程まぜる。ほつてりとしたら、バターと塩を入れて、均一になじませる。

■ミートソース

- ③玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。フライパンにオリーブ油を入れ、火にかける。にんにくを入れて香りがでてきたら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。合いびき肉を加えて炒め、Aを入れて煮詰める。
- ④耐熱皿にマッシュポテトの半分を平らに敷き詰め、その上にミートソースを広げ、残りのマッシュポテトを重ねる。パン粉を上に乗せ、200℃のオーブンで10分位軽く色づくまで焼く。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
アッシシパルマンティエ	217kcal	9.7g	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】 ~アッシシパルマンティエとは~

アッシシパルマンティエとは、じゃがいもを使用したフランスの家庭料理の1つです。イギリスのシェパースパイ、コテージパイとも似ています。チーズを加えて焼くと、さらにコクのある料理となります。ミートソースの中に、マッシュルームやしめじなど入れるなどアレンジしてください。じゃがいもをたっぷり使用しますが、サラダ等もご一緒にお召し上がりいただくと、バランスの取れた食事内容となります。

ご家族やお友達と楽しくお食事する際に、おすすめな一品です。

■問合せ (株)中日総合サービス尾張支社 ☎05866・64・6030
又は人事秘書課(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。

4月号から
有料広告が掲載されます

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である(株)中日総合サービス尾張支社を通じてとなりますので、お問合せください。

