

健康のための

ワンポイントアドバイス



より良い休暇の過ごし方

働き方改革を推進するための関係法律整備に関する法律(働き方改革関連法)が成立し、労働条件の見直しが行われました。一部の労働者を除き、今年4月から有給休暇の消化について義務化されました。休暇を利用し、ご自身や身近な人のためになる活動をされるのは大変良い事であると思います。

しかしながら、「休暇中に活動し過ぎて疲れてしまう」、逆に「休暇にすることがない」「休暇でも仕事が出来てしまう」「だらだら過ごしてしまう」というようなことに該当する方は注意が必要です。休暇自体がストレスになる可能性があります。翌日に疲労を残す休暇の過ごし方は良いとはいえません。休息、リラックス、活動のバランスのとれた休暇を過ごすことが大切です。

【ワンポイントアドバイス】

休息

- ・夜更かしせず、日中に眠くならないくらいの、夜の睡眠時間を確保する
- ・ぬる目のお風呂に入り少し体の温度を下げてから布団に入ると良い睡眠につながる



リラックス

- ・ストレスの解消法のレパートリーを増やしてみる(一つの方法だけでは限りません)
- ・悪い事を考え続けず、良い考えに切り替えてみる(受け取り方を変えてみる)



活動

- ・何事もやり過ぎないように、余力を残した計画を立ててみる(エネルギーを100%使い切らないで!)
- ・いきなり大きなことをしようとせず、小さな目標を多く持って取り組んでみる(スモールステップで!)

他にもさまざまな方法があるので調べてみて、ご自身なりに工夫して背伸びせずに取り組んでみましょう。最も注意する点は、うまくいかない時や失敗した時、ご自身や他人を責めないことです。

現在受診されている方は、主治医の先生に相談、指導を受けながら行うと良いと思います。

<文：愛知医療学院短期大学講師 横山 剛(作業療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



袋で作る簡単蒸し野菜



【材料 2人分】

- キャベツ …… 100g (大2枚)
- ブロッコリー …… 80g (1/3株)
- こまつな …… 40g (2株)
- にんじん …… 20g (2cm)
- ツナ缶 …… 1/3缶
- 塩 …… 0.5g
- 粒こしょう(黒) …… 少々
- 袋 …… 1枚

(高密度ポリエチレン 耐熱120~130℃ 0.01mm以上)



【作り方】

- 1 キャベツは3cmの角切りにし、芯は薄く切る。ブロッコリーは小房に切り、軸は薄く切る。こまつなは2cmの長さに切る。にんじんは薄いいちょう切りにする。
- 2 ①を袋に入れ、ツナと塩を入れてよく混ぜる。
- 3 袋の口を折りふんわりさせて、電子レンジで加熱する(500W 5分間)
- 4 加熱後3分ほど放置し全体がしんなりしたら皿に盛り、粒こしょうをふる。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
袋で作る簡単蒸し野菜	63kcal	4.9g	0.4g

(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】

野菜はなぜ必要だと思いますか?難しく考えず、野菜不足を解消すれば、体の悩みも解決するかもしれないと期待を込めてみるのもよいかもしれません。たとえば「肌荒れ」には、ビタミンCを多く含むブロッコリーなど、「便秘」には食物繊維を多く含むごぼうなど、「冷感性」にはにんじん、ねぎ、れんこんなどがおすすめです。

今回の料理は、1皿(1人分)で1日に必要な野菜の1/3(120g)を摂取することができます。毎食120gの野菜を食べることが難しい場合は「今日はお昼ごはんだけで野菜を食べなかったから、夜は多めに野菜を食べよう!」など1日の中で、または数日間のうちで野菜の量を調整して、不足ないようにしましょう。

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院



二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokyuki.jp/>



広告

JA 西春日井 農産物直売所

アグリマルシェはるひ

生産者直売の
とれたて新鮮野菜が
盛りだくさん!



新鮮な野菜がいっぱい! 遊びに来てね!

マスコットキャラクター
みのりん



MAP

●春日公民館
●春日中学校
●春日小学校
●学校橋
●はるひ夢の森公園

●アグリマルシェはるひ

愛知県清須市春日振形127 (JA西春日井春日支店隣)
営業案内 / 9:00~17:00 水曜定休
TEL:052-400-8311