【発行】愛知県清須市役所 【企画編集】人事秘書課
電話052-400-2911(代表) FAX052-400-2963
【ホームページ】http://www.city.kiyosu.aichi.jp 【Eメール】kiyosu@city.kiyosu.lg.jp

健康のためのワンポイントアドバイス

「ちょっとの工夫で健康になれる!?」

日本では平均寿命の延伸に伴い、健康寿命（健康的な生活を送れる期間）に注目が集まっています。健康になるためには食事や運動が大切と言われますが、今回は、作業療法の研究で明らかになっている、健康になるために必要な生活のちょっとした工夫をご紹介します。

「仕事と余暇のバランスを整える」

1つ目は、仕事と余暇のバランスを整えることです。仕事ばかりでなく、生活の中で自分が楽しめる時間を作ることが大切です。ただし、余暇の時間ばかりでも良くないと言われています。仕事など、“やらなければいけない”ことも健康な生活には必要なものです。

仕事や家事をしなくなってからでも、老人会での役割やボランティアへの参加、家事の一部を必ずやるなど“やらなければいけない”ことを生活の中に取り入れてみてはどうでしょうか。

「チャレンジする」

2つ目は、日々の生活の中でチャレンジすることです。新しい趣味を始める、初めて行くところへ出かけるなどもとても良いことです。ただし、新しいことにチャレンジするのは大変ですよね？そのような時は、日常の暮らしの中での小さなチャレンジを意識するのも大切です。

例えば、掃除をするときにいつもと違う場所を掃除してみる、仕事に行くときにいつもと違う道を歩いてみる、買い物に行くときにいつもと違うスーパーに行くなど、日常の暮らしの中の小さなチャレンジを重ねることで、健康に近づく可能性があると言われています。

作業療法士は、健康な暮らしを支える専門家です。今回は、作業療法士の視点で健康になるための工夫を2つご紹介しました。健康長寿を目指して、できるところから取り組んでみてください。

〈文：愛知医療学院短期大学　助教　清水一輝（作業療法士）〉

しょっかいさんおすすめ！健康レシピ

だいこんしそぎょうざ

【材料 2人分】

だいこん（太い部分）…… 3cm程度
豚ひき肉 …… 100g
A
- しょうが ……1かけ弱
- 酒 ……小さじ1弱
- しょうゆ ……小さじ1弱
- 砂糖 …… 小さじ1/3
- ごま油 ……小さじ1
- 片栗粉 ……小さじ1

青じそ …… 5枚（半分に切って10枚準備）
片栗粉 …… 適宜
サラダ油 ……小さじ1
B
- しょうゆ ……小さじ1
- 酢 …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2

【作り方】

❶だいこんは少し厚めに皮をむき、スライサーで2mmの厚さに輪切りにする。（1人5枚）
❷耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ、レンジで加熱する。（700W2分程度）
❸ボウルに豚ひき肉、調味料Aを入れ、よく練り混ぜる。
❹だいこんの水気をペーパータオルでふき、1枚ずつ並べ、表面に茶こしで片栗粉をふり、青じそをのせ、さらに上から片栗粉をふる。
❺③のたねをのせて半分に折り、指で押さえてぎょうざの形にする。
❻フライパンにサラダ油を入れ、⑤のぎょうざを並べ、フライ返しで軽く押さえながら、中火で3分ずつ両面を焼く。
❼だいこんの皮は、千切りにしポリ袋に入れ、調味料Bを入れ10分以上漬け、ぎょうざに添える。

献立名（1人分）	エネルギー	たんぱく質	塩分
だいこんしそぎょうざ	183kcal	9.7g	0.8g

（レシピ提供：市食生活改善推進協議会）

◆管理栄養士のコメント◆

今回のぎょうざは、一般的なぎょうざの皮を使った場合に比べて、エネルギー量を半分に減らすことができます。また、だいこんの皮で作った浅漬けを一緒に食べることで、ぎょうざのたれを使わなくてもおいしく食べられ、減塩にもつながりますよ。

◆食生活改善推進員さんたちが表彰されました◆

毎月この紙面にレシピを提供していただいている“しょっかいさん”こと“清須市食生活改善推進協議会”の皆さんが、このたび、厚生労働大臣表彰を受賞されました。おめでとうございます。

詳しくは、25ページでご確認ください。

広告

広告

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。