

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 抑うつ気分にとらわれずに過ごしましょう!

今年はいままで経験したことがない外出自粛要請などにより、生活のあらゆるところで制約を受けました。このことがストレスになるかどうかは、その出来事をどのように受け止めるかによるといわれています。どのようなことでも柔軟に肯定的に捉えれば、脳や心に良いストレスになりやすく、「大変だ!」と否定的に捉えれば、鬱々とした気分になり、悪いストレスになりやすいのです。この悪いストレス状態が持続すると、脳や心にダメージを与えられていると考えられています。

### <つらい気分を生み出す考え方の特徴>

- ・マイナス思考…さまざまなことをマイナスにばかり捉える
- ・心のフィルター…たった1つの良くないことばかりに目がいってしまう
- ・〇〇すべき思考…「〇〇すべきだ」とできない自分を責め自分を追い込む思考 など

誰でも多かれ少なかれこのような特徴を持っていると思います。これらの考え方に捉われている状態が長く続くと大きなダメージを受けるので、早めにそこから逃れることが大切です。

### <過度な悲観的な考えを手放す方法>

- ・1日にあった出来事で、良かったと思うことを列挙する
- ・忙しくてリラックスする時間をあえて作る
- ・食事や睡眠を整える など

これらを行うにあたって、完璧を目指すとはほんのわずかなミスがより大きな失敗体験となりかねないため、「初めはうまくいかないかもしれないけれど、無理なく小さなステップで継続していこう」と思い切って考えてみましょう。また、お友達など仲間と一緒にやってみると心強いですね。

医療機関にかかっている方は、主治医の先生に相談されると良いと思います。



〈文 愛知医療学院短期大学准教授 横山 剛(作業療法士)〉

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着



健康で快適な街づくり  
**FUTAMURA**

株式会社 フタムラ建材店  
清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

しょっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



かんぴょうの  
わさび和え

### 【材料 6人分】

- |                   |               |              |
|-------------------|---------------|--------------|
| かんぴょう(乾物) …… 15g  | わかめ(乾物) …… 4g |              |
| 塩 *塩もみ用 …… 小さじ1/2 | A {           |              |
| 鶏ささ身 …… 3本        |               | 砂糖 …… 大さじ1   |
| 酒 …… 大さじ1         |               | 酢 …… 大さじ2    |
| 塩 …… 少々           |               | しょうゆ …… 小さじ2 |
| きゅうり …… 1本        | わさび …… 小さじ1   |              |

### 【作り方】

- ①かんぴょうは水で洗い、塩でよくもみ、水で洗ってから、15~20分ゆでる。
- ②鶏ささ身に酒と塩少々をふり、ラップをかけ500wの電子レンジで2分ほど加熱し、粗熱がとれたら細かく裂く。(鍋でゆでてよい。)
- ③きゅうりは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにして塩をふり、5分ほどおいて水分を絞る。
- ④わかめは水につけて戻し、熱湯に通してから水を切り2-3cmに切る。
- ⑤Aを合わせて①~④を和える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
かんぴょうのわさび和え	58kcal	9.1g	0.4g

(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◆

「かんぴょう」は、夕顔の実を薄く裂いて干した物で、主に関東地方で栽培・加工されています。太巻き寿司、昆布巻きなどで使うほか、和え物、てんぷら、サラダにも使うことができます。

今回のレシピで使用している15gのかんぴょう(6人分)はエネルギーが39 kcal、食物繊維は4.5g含まれていますので、低エネルギーで食物繊維が豊富です。外出する機会が減り、体重が増えてしまったり、便秘になったりしている方におすすめの一品です。わさびの風味がピリッと効いて、暑さで食欲が落ちた方にも、お試しいただきたいです。

広告

## 家族葬専用ホール

# セレモニーホール やすらぎ

10名様位~数十名様まで  
お気軽にご相談を…

清須市春日落合661番地  
(やすらぎ家族葬ホール)

TEL(052)400-3886  
FAX(052)401-0720



24時間365日受付

携帯・PHS OK 駐車場有

0120-43-2940

シンミニクヨウ