

健康のための

ワンポイントアドバイス



新しい習慣を身に付けましょうー感謝することー

この3年間ほど、新型コロナウイルス感染のために多くの制限がありました。今年の5月から季節性インフルエンザと同じ5類感染症への移行が決まり、日常生活に習慣化された感染対策が緩和される方針が打ち出されています(2023年3月時点)。だからといって、何でも自由になるということではありません。その時の方針に従って、皆で協力していかなくてはなりません。

新年度を迎え、新しい職場や学校などでのスタートを切られた方々が多いと思います。新しい目標を掲げ、新しい環境の中で人間関係を築き、新しい活動を行っていくことにワクワクするような思いになられていることでしょうか。そうはいっても、これまでのご自分の知識、経験だけでは歯が立たないこともあるかもしれません。その際に「やはり自分はダメだ」と受け取るか、「自分には新しい機会が与えられている」と感謝して受け取るかによって、今後の進む道は真逆になってしまいます。この「感謝する」ことについての研究があります。

感謝することで

- ・幸せホルモンが分泌され自律神経のバランスを整えられる。
- ・免疫力や痛みへの耐性が高まる。
- ・コミュニケーションが活発になり活動性が高まる。
- ・ご自身が親切で寛大になる。
- ・生きがいを感じやすくなる。

などの効果や、社会全体にも良い影響を与えることが分かっています。

家族やお友達などと一緒に、小さなことでも身近なところから感謝することをお勧めします。感謝の気持ちの伝え方は、言葉、手紙、プレゼント等がありますが、ご自身でできる範囲でチャレンジしてみると良いと思います。



〈愛知医療学院短期大学 准教授 横山 剛(作業療法士)〉

広告

下水道切替工事の案内が届いたけど...

そもそも
下水道切替工事
ってなに?

費用は
どのくらい
かかるの?

切替工事は
義務なの?

これを見れば すぐ分かる!

Q&A

株式会社 フタムラ 建材店 ウェブサイト

下水道切替工事のギモン?



FUTAMURA

株式会社 フタムラ 建材店
清須市 フタムラ

お問合わせは水道工事事務まで
TEL 052-400-3636

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



もちもち
チーズポテト

【材料2人分】

- | | | | |
|------------|------|---------|--------|
| じゃがいも | 大2個 | バター | 10g |
| ピザ用チーズ | 20g | オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| 粉チーズ | 大さじ1 | レタス | 適量 |
| キムチ(細かく刻む) | 40g | ミニトマト | 4個 |
| 片栗粉 | 大さじ4 | | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| 粗びきこしょう | 適宜 | | |

【作り方】

- 1 じゃがいもは、皮をむき一口大に切り、ゆでる。
- 2 ゆでたじゃがいもをボウルに入れ、つぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 10個に分けて、小判型に成形する。
- 4 フライパンにバター、オリーブオイルを熱し、③を焼く。
- 5 両面に焦げ目がつくまで焼き、レタス、ミニトマトとともに盛り付ける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
もちもちチーズポテト	374kcal	6.8g	0.9g

◆管理栄養士のコメント◆

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

じゃがいもは、でんぷんを多く含むため、マイナスイメージを持たれることもあります。ビタミンCやカリウムの摂取が期待でき、野菜不足の方にもおすすめの食材です。また、常温保存も可能で、さまざまな料理に利用できるなどうれしいことがたくさんあります。

「もちもちチーズポテト」を作る際は、水分・油分がポイントになります。じゃがいもは、品種や季節によって水分量が違うため、②で片栗粉の量を加減し、好みの固さにしてから成形しましょう。また、ピザ用チーズ、マヨネーズの油分があるため、テフロン加工のフライパンを使う場合は、バターやオリーブオイルを省いてもおいしくできあがります。

広告

令和4年8月～居酒屋はやかわを改修工事し、10月末に
店内の8テーブルを「焼肉」も出来るようにしました。

今まで通りの 居酒屋メニュー & 焼肉メニュー が

食べれるといった感じの店です!! 又 ~ 40名様

までの団体も受け付けておりますので宜しくお願いします
コース料理もできます

※お一人様から無料送迎をしておりますので、気軽にお電話下さい!!
(送迎エリア 清須市及び近郊地域)

浦島屋清須はやかわ店【旧 居酒屋はやかわ】 定休日・月曜日
住所 清須市助七五反田31番地 Tel 052-400-2494