

けんこうガイド

運動・栄養・睡眠

ストレス発散・五月病撃退！

春

はさわやかな季節ですが、新しい環境の変化についていけず、心のスランプに陥ってしまう季節でもあると言われています。

イライラや不安を感じたり、落ち込んだりしていませんか？

五月病という言葉は広く知られています。医学用語ではなく、決まった概念や定義があるわけではありません。

しかし、五月病の症状として、抑うつ気分、思考抑制、不安感、焦りなどで不眠や強い疲労感、やる気が出ないという訴えが多いようです。

現代社会でストレスを避けて生き抜くことは難しいことです。日頃から心と体を元気にするための方法について実践してみしましょう。

@ X g X f l " e S 0

完璧を目指して頑張ってしまうと心が疲れやすくなります。

100点満点ではなく、80点位を目標にしてみましよう。目標が達成できなくて、挫折しそうな時は、小さな目標を立てて一つ一つクリアしていきましょう。

小さな成功体験も無視しないで自分をほめてあげることです。ストレスに強い心が培われます。

A h { o X > A " æ - H 0

脳の栄養になるブドウ糖、脳の神経伝達物質の材料になるセロトニンを不足させないように、1日3食食べること、「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミン・ミネラル」をバランスよく摂ることが大切です。

特に朝食を抜いてしまうと脳の栄養のブドウ糖が供給されないため脳が働きにくくなります。朝食はしっかり食べましよう。

B K x ^ f i - e > y - > 0

運動はストレスホルモンを減少させる効果があります。

仕事をしたり、悩みがあると左脳を酷使しがちです。運動は右脳と左脳の血流のバランスをとって、脳の疲れを回復させる効果があります。

ウォーキングやストレッチなどを取り入れてみましょう。



C f i 、 • E 0

寝る直前まで仕事をしていたり、悩みごとをしていると、左脳の温度が高くなります。

眠る前に静かな音楽を聞く、ぬるめのお風呂に入るなどをして脳をクールダウンさせましよう。

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少肉多菜！お肉は少なく野菜は多め

食

べすぎ傾向の「お肉」、不足しがちな「野菜」。毎日の食事を振り返った時、バランスはとれているでしょうか？今回は、お肉と野菜の食べ方の工夫についてご紹介します。

●お肉はたんぱく質の補給源になります。が、食べすぎると脂質のとりすぎにより、カロリーオーバーになります。

お肉は、部位によって脂身の量が違うため、部位選びが重要です。

牛肉や豚肉なら、脂身の少ないひれ肉やもも肉などの赤身肉を、鶏肉ならむね肉やささみを選ぶと低カロリーです。

バラ肉やロース肉などのカロリーの高い部位を使うときは、食材の余分なあぶらを落とすことが出来る「蒸す」「茹でる」の調理法がおすすめです。



飽和脂肪酸が多い肉の脂身の料理を避けるか、脂身を残す

食材によって調理法を工夫してカロリーをコントロールしましょう。

●野菜は比較的低カロリーで、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜を上手にとるためには、サラダの他、お肉やお魚と炒めたり、汁物の具として加えたり、各料理に積極的に野菜を加える必要があります。

生野菜として食べる場合と温野菜として食べる場合

合の各メリットは、次のようになります。

野菜は1日2回以上



野菜に含まれる食物繊維は、大腸で不要なコレステロールを吸着し、排出を促します。

生野菜の場合

①自然と噛む回数が増え、満足感を得やすくなります。

②加熱に弱いビタミンをとることが出来ます。

温野菜の場合

①やわらかくなり、かさが減って食べやすくなります。

②野菜の甘みが増しておいしく食べられます。

「お肉は少なく野菜は多め」を意識して、バランスのとれた食事を心がけていきましょう。

～障がいに関する相談窓口～

障がいに関する相談窓口は 次のおりです

お気軽にご相談ください

身体障害者相談員

字北星町

瀧澤 久美子

（たぎざわ くみこ）さん

民生委員・児童委員

☎0146・47・3900

（自宅）

知的障害者相談員

字節婦町

高田 喜隆

（たかだ よしたか）さん

節婦ほろしりの里施設長

☎0146・47・2009

（ほろしりの里）

精神や児童を含め相談全般

相談支援センター こみっと

☎0146・42・2488

（新ひだか町・24時間対応）

総合相談や各種制度について

保健福祉課保健福祉グループ

☎0146・47・2113

※身体障害者相談員及び知的障害者相談員については、北海道からの権限移譲に伴い、平成24年度から新冠町において委嘱しております。



健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
6月 1日(金)	13時30分～15時30分	こころの健康相談	※要予約 (5月28日/切り)
6月 23日(土)	10時30分～9時30分	前立腺がん検診	保健センター
6月 22日(金)	7時30分～6時30分	胃・肺・大腸がん検診	保健センター
6月 15日(金)	13時00分～16時30分	特定健診	保健センター
6月 30日(水)	13時00分～13時15分	1歳6か月・3歳児健康診査	保健センター
6月 21日(月)	9時45分～10時15分	4・7・12か月児健康診査	保健センター
6月 17日(木)	13時00分～13時15分	子宮頸がん予防ワクチン集団接種	保健センター
6月 14日(月)	13時00分～16時30分	フッ素塗布	保健センター
5月 30日(水)	13時00分～13時15分	1歳6か月・3歳児健康診査	保健センター
5月 21日(月)	9時45分～10時15分	4・7・12か月児健康診査	保健センター
5月 17日(木)	13時00分～13時15分	子宮頸がん予防ワクチン集団接種	保健センター
5月 14日(月)	13時00分～16時30分	フッ素塗布	保健センター

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ

☎0146・47・2113