



最近、自粛生活で1日中ぼーとしている日が多くて、何をしても気分が乗らない日々が続いているりん。



ふでりん



こふでりん先生

ふでりん、それはこころの健康が乱れているかもしれないりん。
早く気づいて対処をする必要があるりん！

🌸チェックしてみよう

- 気分が落ち込んで何をするのも憂鬱
- 身体がだるくてやる気が起きない
- 不安や心配が頭から離れない
- 人と会ったり電話するのがおっくう
- 寝付きが悪い、よく眠れない
- 集中力がない
- 食欲がない、食べ過ぎてしまう



これらの症状が2週間以上続く時は要注意！

ライフスタイルに大きな変化が起こる春はこころの不調に悩む人が増えやすい季節です。



加えて激しい寒暖差や花粉症もこころの不調の要因になります。



🌸こころのバランスを整えよう

早寝早起きをしよう



朝日を浴びよう



朝起きて太陽の光を20~30分浴びると、夜の寝つきがよくなります。

楽しく食事しよう



疲れた時は、自分の好きなものを食べる等して楽しい食事環境を作りましょう。

幸せなことを思い浮かべよう

最悪の状況ばかり考えてしまう時は反対に幸せなことを考えてみましょう。



気分転換しよう



大きな声で歌ったり、家の周りを一周するなどしてリフレッシュしましょう。

情報は適度に受け流そう

テレビやスマホの情報にふり回されずに、利用しない時間を意識してつくりましょう。



自分と向き合おう

自分の考え方のクセに気づくために自分を客観的に見つめてみましょう。考え方を少し変えるだけでストレスが軽減することもあります。



ストレス軽減のコツ

- 失敗にとらわれすぎない
- 他人の言葉や態度を深読みし過ぎない
- 極端に白黒つけない

心と身体の症状が続くときは、早めに専門家(心療内科・メンタルクリニック)に相談しましょう。また、熊野町では、定期的に健康相談を実施していますので、活用してください。日程や内容等は健康推進課(820-5637)まで、お問い合わせください。

“こころの健康食生活”を実践しましょう

十分な栄養がとれていないと、脳へのエネルギーが不足してストレスを感じやすくなったり、ストレスに弱い体質になったりするなど、食生活はこころの健康にも深くかかわっています。食事の時間は規則正しく、1日3食バランスのよい食事を心がけましょう。



ストレスに強くなるために効果的な栄養素

たんぱく質

自律神経を整え、免疫機能を強化します。

多く含む食品



ビタミンB群

神経機能の維持・改善、疲労回復に役立ちます。

多く含む食品



ビタミンC

ストレスに抵抗するホルモンの分泌を促します。

多く含む食品



カルシウム・マグネシウム

精神を安定させる効果があります。

多く含む食品



♡楽しみながら食事を!

新型コロナウイルスの影響で、大勢で会食するのは難しい状況ですが、家族や仲間との楽しい食事は、こころがリフレッシュされ、ストレス解消法のひとつと言えます。

食事の時間を大切にすることは、こころの健康の維持・増進にはとても大切なことです♪

体にやさしいレシピ ～ねぎツナ卵焼き～

R5年1月けんこう華齢教室 管理栄養士 桐木みね子先生調理実演レシピ

【材料】1人分

- ツナ缶詰(水煮)・・・小1缶(70g)
- 長ねぎ(青い部分)・・・2本分
- 卵・・・2個
こしょう・・・少々
オリーブ油・・・適量



【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、汁をきったツナとこしょうを加えて混ぜる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して小口切りにしたねぎを炒め、香りがたってきたら①を流し入れて大きく混ぜ、平らにする。
- ③ 固まってきたら6等分くらいに切り分け、それぞれ裏返して両面を焼く。

エネルギー：212 kcal
たんぱく質：22.3g
塩 分：0.7 g

気楽においしく♪

簡単で巻かない卵焼き。
長ねぎの青い部分で彩り
栄養もアップします!
ヘラで切り分ければ、
裏返すのも簡単!