

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

幸せのツボミをみつけるシター

このシターは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイツ1F)

電話 096-345-9505

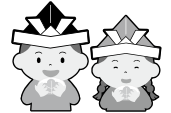
FAX 096-285-9573

訪問看護ステーション Reaf くまもと

公式HPはこちら→



『やる気が出ない』 5月病になりやすい人とその対策方法とは



【5月病】とは、4月にかラッと環境が変わり、少し環境に慣れてきて緊張が緩和されたタイミングでいきなり無気力になったり、不安がでてきたり、いろいろなストレスで気持ちが落ち込んでしまう現象のことをいいます。(最近では5月病ならぬ6月病もあるとか..w)

◆【5月病になりやすい人の特徴】

責任感が強い/完璧主義者/他人に気を遣いがち/悩みを一人で抱え込む

◆【5月病の対策】

①睡眠の質を上げる

質の良い睡眠によって、体内の修復を促す成長ホルモンが多く分泌され、疲労回復が促進されます。また自律神経も整いストレスが軽減されます。

②人と話す・相談する

人に話すことで、ネガティブな気持ちが和らぎストレスを和らげたりするホルモンであるオキシトシン、心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やし、心のバランスを整えます。

たべものとお健康のおはなし



今回の食材「ホタテ」



ホタテは低カロリーなうえ、さまざまなビタミンやミネラルが含まれています。例えば、貧血予防に役立つ鉄分、味覚障害の改善に役立つ亜鉛、高血圧予防に効果的なカリウム、老化予防・がん予防に効果があるとされるセレンなどが挙げられます。

◆おいしいホタテの選び方

- ・厚みがあって大きく、持ってみて重いもの
- ・貝柱が大きくふっくらと盛り上がっているもの
- ・貝柱に透明感があるもの

◆ホタテの調理のポイント

黒い部分のウロには、プランクトンの毒素が蓄積されていることがありますので、安全のためにウロは取り除きましょう。ちなみに、ホタテに含まれているグルタミン酸やタウリンは、干し貝にした方がより凝縮されるそうです。



意味を勘違いしやすい慣用句



「合いの手を打つ」と「合いの手を入れる」

△△△△△△△△△△△△△△△△△△

A:×「先生の言葉に、合いの手を打った」

B:○「先生の言葉に、合いの手を入れた」

【解説】

「合いの手」とは、相手の動作や言葉の合間などに入る、動作や言葉のことです。元々は歌や踊りの調子に合わせて入れる手拍子のこと、で、「打つ」ではなく「入れる」を用いるのが正しい使い方です。似た言葉の「相槌を打つ」と混同しがちですから、注意が必要です。



がんを予防する 5つの健康習慣

がんは日本人の死因1位であり、男性の場合は2人に1人、女性の場合は3人に1人がかかる身近な病気です。

近年では、がんは生活習慣病と深い関係があり、予防できる病気ということもわかってきています。そこで今回は、「がんを予防する5つの健康習慣」をご紹介します。

【健康習慣①タバコ】

タバコは発がん性物質の一つで、あらゆるがんにつながっています。また、タバコから出る煙が肺がんのリスクになるので、周りの人のためにも禁煙をおすすめします。



【健康習慣②お酒】

アルコールによって肝臓がん・大腸がん・食道がんのリスクが高まってしまいます。したがって、1日の適切な飲酒量を心がけましょう。ビールであれば大びん1本、焼酎であれば2/3合、日本酒であれば1合が1日の適切な量です。



【健康習慣③食事】

- 塩分…摂りすぎは胃がんのリスクに。食塩摂取量の目安は一日あたり女性7.5g、男性9gです。
- 野菜・果物…さまざまな野菜や果物を毎日400g摂取することを目標にしましょう。
- 加工食品…ハム・ソーセージといった加工食品は大腸がんを引き起こす危険性につながります。国際基準では1週間あたり500gまでが適量とされています。



【健康習慣④体型】

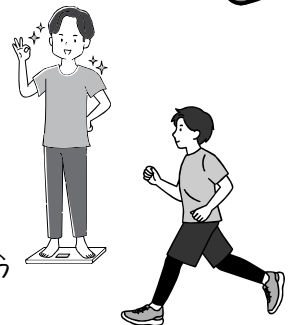
体格の指数となるBMIを計算して、理想的な範囲に収まる体重をキープしましょう。

※計算方法: 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

《女性の理想的なBMI》19~25 《男性の理想的なBMI》21~27

【健康習慣⑤運動】

1日30分程度のランニング、または60分程度の早歩きを習慣にしましょう。このような運動を習慣にすることで、がんや心疾患のリスクが低下するといわれています。



そのほかにも、気をつけたいのが「熱い食べ物や飲み物」です。熱いものは食道の粘膜を傷つけて食道がんを引き起こす原因になるため、適温でいただくようにしましょう。



食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

野菜たっぷりの イカ焼き



材料 (2人分)

- ・イカ……………1杯
- ・にんじん……………1/2本
- ・春菊……………1/2束
- ・ナンプラー……………小さじ1/2
- ※ナンプラーがなければ薄口醤油で代用可

作り方



- ①: イカは胴・足・ワタに分ける。胴はキレイに洗って水気を切り、足は小口切りにする。
- ②: にんじんはせん切り、春菊は4~5cmの長さにカットする。
- ③: フライパンに①のイカの足と②のにんじんを入れて炒め、火が通ったら②の春菊と①のワタ、ナンプラーを入れてさらに炒める。
- ④: ①の胴に③を詰め、つまようじで口を閉じる。フライパンで10分蒸し焼きにし、焼きあがったら食べやすい大きさに切る。

栄養価 (1人分)

- エネルギー……………159kcal
- セレン……………65μg

ワンポイント!

血液を補い、目や爪を美しくなやかにしてくれるレシピです。また、イカにはお腹を温める効果も期待できるので、お腹周りが冷えがちな方におすすめです。

