

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第37号  
2018年4月19日  
香川県

春は、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」が多い季節です。気温の高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、急な変化に順応することができず、自律神経も乱れがちになってしまいます。気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

今月の  
HEALTHY 情報

## ストレスと上手に付き合おう

### 思い当たることはありませんか？

仕事や家事が手につかない

ケアレスミスが増えた

いつもイライラしている

お酒を飲む量が増えた

いつも時間に追われているような気がする

# ストレス



肩こりや頭痛がひどくなった

朝、前日の疲れが残っている

眠れない日が続いている

間食が増えた



ストレスが蓄積すると、「うつ病」などのこころの病気を発症する可能性があります。自分のストレス反応の傾向を知り、早めに対応することが大切です。

### 自分にあったストレスへの対処法を身に付けましょう

日常生活の中からストレスをなくすことはできません。「ストレスは当たり前」と考え、ストレス反応が現れたときに、自分にあった対処法を実践してみましょう。

#### リラクゼーション

- ・入浴 ・呼吸法
- ・アロマセラピー 等



#### 身体を動かす

- ・散歩
- ・スポーツ 等



#### コミュニケーション

- ・友人とおしゃべり
- ・周囲に相談 等



#### 趣味・気晴らし

- ・カラオケ ・旅行
- ・芸術活動 等



※過剰な飲酒はうつ病等を引き起こす可能性があるため、対処法に含めないようにしましょう。

### 心の健康 Q&A

Q こころの不調が気になったとき、どこに相談したらよいですか？

A 家族や友だち、上司など、身近な人に相談できるときは、まず話して今の自分の状態を知ってもらおうと  
いいかもしれません。身近な人に話づらい時は、公的な窓口もあります。

こころの電話相談  
精神保健福祉センター  
平日 9:00~16:30  
その他の相談窓口  
平日 8:30~17:00  
発行時期

●精神保健福祉センター  
087-833-5560  
●中讃保健福祉事務所  
0877-24-9963

●小豆総合事務所  
0879-62-7783  
●西讃保健福祉事務所  
0875-25-2052

●東讃保健福祉事務所  
0879-29-8263  
●高松市保健センター  
087-839-3801

# 知っていますか？香川の旬野菜



香川県では色々な野菜が栽培されていますが、今回は春に旬をむかえる野菜を紹介します。旬ならではの香りやうまみを食卓に取り入れてみませんか。

## アスパラガス

「さめきのめざめ」は県オリジナル品種。穂先がしまり、大きく育っても柔らかく甘いのが特徴。

食べ方：サラダ、炒め物 等



## パセリ

東かがわ市は西日本有数の産地。冷凍保存しておけば、もみほぐすだけでパラパラになり便利。

食べ方：サラダ、スープ、天ぷら 等



## たけのこ

春の代表的な食材。琴平の象頭山の一带で生産されるたけのこは「こんぴらたけのこ」として知られている。

食べ方：煮物、天ぷら、ご飯 等



## ぞらまめ

全国有数の産地。新豆は郷土料理の「押し抜き寿司」や「カンカン寿司」にも使われる。

食べ方：塩ゆで、煮物 等



## たまねぎ

新たまねぎは、甘みやみずみずしさがあり、サラダなどで食べるのがオススメ。

食べ方：サラダ、煮物、炒め物、スープ 等



## にんにく

生産量は全国第2位。香川産は身がびっしりと詰まっており、肉厚で香りが豊かに広がるのが特徴。

食べ方：炒め物、料理の下味 等



**1日3食 まず野菜！！野菜をしっかり食べましょう。**

### お手軽野菜料理レシピ

#### セロリのきんぴら

材料

(2人分)

セロリ	2本
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2*
炒りごま	適量

茎や葉も  
まるごと活用



- ① セロリは葉と茎に分け、茎は薄い斜め切りにする。(茎に堅くて太い筋がある場合は、包丁で取り除く。)葉はざく切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ、少ししんなりするまで炒める。
- ③ ②にめんつゆを入れ、全体に味がついたら、ごまを振りかけ、器に盛りつける。

※めんつゆはセロリの量で調整してください。

セロリの香りが苦手な場合は加熱するのがオススメ。加熱することで食べやすくなります。

セロリは肉や魚などのにおい消しにも使え、煮込み料理や炒め物に加えると、風味やコクをアップさせてくれます。



合言葉は「1日3食 まず野菜！」