

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!  
 「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に!! 69



長引く疲労に注意

からだの声を耳を傾けよう

大島大橋外国船衝突事故により長引いた断水と交通規制。これまでにない事態にみなさん苦勞され、疲労困憊の方も多くいらつしやると思います。この「疲労」は、発熱や痛みと同じく身体の危険信号を示すサイン。本来、睡眠や休息をとることで回復するはずの「疲労」が、全く解消しない、6カ月以上続くまたは繰り返す場合は、医療機関の受診も含め、疲労を取り除く工夫が必要です。

まずはチェックで疲労をためない工夫を!

「疲労」は大きく3つあり、重い水の持ち運びや給水での無理な姿勢、病気等による「身体的疲労」と生活の不自由さや悩み事、人間関係からくる「精神的疲労」、これらが長引き、神経や脳が緊張した状態が続くことで起こる「神経的疲労」に分けられます。この3つの「疲労」は互いに密接に関係しており、身体の疲れが悩みの種となり、心の疲れから自律神経失調症を引き起こしたり、逆に心配ごとから神経がすり減り体調不良を招く等、疲労から病気につながる場合もあります。気分転換や休息など早めに対処し、疲労を蓄積しないよう気

をつけましょう。

次の項目に3つ以上当てはまる場合は注意が必要です。

【疲労のチェックポイント】

- 朝起きた時、やる気が出ない
- 情緒不安定
- 物事に関心が持てない、面倒
- 決断に迷う
- 抱えている問題がどうしてもよくなる、考えたくない
- 人と接するのが気が重い
- 手足がむくむ
- 寝つきが悪い、熟睡できない
- 物事・行動を持続できない
- 肩や首がこる。慢性的に頭痛がある

お気軽にご相談ください!

体調や健康、食事や生活等について不安な時は無理をせず、早めにご相談ください。

〈ちよび塩クイズ〉

災害時に重宝するカップ麺。お汁まで飲み干すとおおよそ何gの食塩摂取になるでしょうか? (答えは、11ページに掲載)

①約2g ②約4g ③約6g

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
 ☎0820(73)5504

♪食推おすすめレシピ♪

ミルフィーユ味噌カツ(4人分)

薄切り肉を重ねて作るので柔らかく食べやすいです。大葉の香りと味噌が効いてソースをかけなくてもおいしく食べられます。



【1人分の栄養素】  
 エネルギー 283kcal  
 たんぱく質 14.2g  
 脂質 18.7g  
 カルシウム 27mg  
 食塩相当量 0.6g

材料	分量	作り方
豚薄切り肉	12枚(200g)	①大葉は軸を切り、縦半分に切る。 ②豚肉を広げ、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせて、端をしっかり押さえておく。 ③全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。フライパンに油を多めにひいて熱し、両面を揚げ焼きにする。 ④③を食べやすい大きさに切り、せん切りにしたキャベツとトマトを添える。
大葉	8枚	
味噌	大さじ1	
みりん	大さじ1	
薄力粉	適量	
卵	1/2個	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504