



今月のテーマ

季節の変わり目は要注意

「春バテ」を予防しましょう

春は、気圧の変化や寒暖差が大きく、入学や転勤など生活環境が変化

する季節です。そのため、気づかないうちにストレスが溜まると、自律神経が乱れ、「春バテ」の要因のひとつとなります。

「春バテ」はだるさ、眠気、肩こりなどの不調を引き起こしますが、生活習慣を改善することで予防につながります。



「春バテ」予防のポイント

① 身体を冷やさない

寒暖差によって身体を冷やさないよう、体温調節のできる服装を心がけたり、適度な運動で血流・代謝を高めましょう。

② 1日3回しっかりと食べる

噛む動作によって脳は安らぎを感じ、食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

また、起床時にコップ一杯の水を飲むと腸が刺激され動きが活発になり、血流促進に効果的です。

③ 質のよい睡眠

寝る1時間前からスマホの画面を見ないようにする、入

浴で身体を温めておくなど、リラックスした状態を整えることが大切です。

また、蒸しタオルやアイマスクなどで目を温めてマッサージをするとよりリラックスできます。

④ 口中はちょっぴり「いやな」をこしょう

洗濯物を干すときは1枚ずつしゃがんで取って干し、スクワットを取り入れる・調理中にかかとを上げる・床掃除は掃除機ではなく、雑巾がけにする

このように、日常生活の中に、「ちよっと」「いやなこと」を取り入れ、筋肉を鍛えましょう。血行がよくなり、自律神経が整えられます。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その174



管理栄養士 紀子

今月のお料理 そのまんま♪

りんごシャーベット

今回は、皮ごと食べられるりんごシャーベットのご紹介です。りんごは変色しやすいので、切ったらすぐに調理しましょう。煮汁は捨てず、ゼラチンなどを加えてゼリーにして食べることもできます。

【作り方】

- ① 小鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて、煮立たせる。
- ② りんごはきれいに洗い、縦半分切る。へたを取って、種の部分をくりぬき、①に入れる。ときどき、ひっくり返しなが、約5分煮る。
- ③ 鍋から取り出し、冷めるまで放置する。
- ④ 冷めたらラップで包んで冷凍庫で凍らす。
- ⑤ 食べる際は、食べやすい大きさに切るか、フォークなどで切りながら食べてください。



One Point Advice
半解凍にして食べるのがおすすめ♪
エネルギー (1人あたり): 約 29kcal
塩分: 約 0g

【材料 (4人分)】

- りんご … 1個
- 水 … 500ml
- 砂糖 … 大さじ5~6
- レモン汁 … 大さじ1/2

Cooking

Calendar

Health April Calendar

4月の健康カレンダー

介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
8・15・22日	大里多目的集会所 (午前9時15分~10時15分)
6・13・27日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)

◆ チェアエクササイズ

8・15・22日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)
6・13・27日	まなびの郷 (午前10時30分~11時30分)

◆ まちかどエクササイズ

8・15・22日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)
6・13・27日	まなびの郷 (午前10時30分~11時30分)

◆ スマイルヨガ

1・8・15・22日	鶴殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)
7・14・21・28日	まなびの郷 (午前10時45分~11時45分)

◆ スポーツボイス

5・19日	まなびの郷 (午前9時30分~10時30分)
	(午前10時45分~11時45分)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

子どもとお母さん (会場 鶴殿福祉センター)

日	内容と開催時間
12日	7・8 か月離乳食教室 (午前9時30分~10時30分)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

4月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
3日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
10日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
17日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
24日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その194

今月のテーマ

フッ化物配合歯みがき剤

歯みがき剤には、「むし歯予防」「歯周病予防」「知覚過敏ケア」「口臭除去」など、さまざまな薬用成分が配合されています。そのため、歯みがき剤は選び方、使い方によって、ブラッシングの効果をより高めてくれます。歯みがき剤の表示を参考に、それぞれの症状や目的に合わせて選びましょう。

たとえば、むし歯予防にはフッ化物配合のものが効果的です。特に歯質が弱いなど、むし歯になりやすい方には「フッ化物」の濃度が1,000ppm、4500ppmの歯みがき剤がおすすめです。また、40代以降は歯周病の進行などにより、歯の根元に見える根面むし歯が増えてきます。大人の根面むし歯予防・進行止めには高濃度のフッ化物配合歯みがき剤が効果的です。ただし、6歳未満の子どもは誤飲を防ぐため、フッ化物濃度1,000ppm以下の歯みがき剤を使用しましょう。そして、歯みがき後のうがいは1~2回、その後、1~2時間は飲食を控えましょう。



歯を大切にしようね♪