



Health

今月のテーマ

夏バテだけじゃない

冬バテに注意しましょう

冬 バテとは、寒さや日照時間の短さ、生活リズムの乱れなどが原因で、心身の不調があらわれる状態のことをいいます。

夏バテほど知られていませんが、冬は運動不足になりやすく、体を動かす機会が減ることに加え、冷えやストレスが重なり、気づかないうちに体調を崩している場合があります。



冬バテの主な症状

主な症状には、全身の冷えや冷え性、疲労感、睡眠不足などがあります。

これらは寒さによる血行不良や基礎代謝の低下が原因となるため、冷え込みが厳しい日ほど体調管理が必要です。規則正しい生活を見直すことで、冬バテの症状を予防することが可能です。

冬バテを防ぐポイント

① 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで体内時計が整い、気分の安定や睡眠のリズムの改善につながりやすくなります。カーテンを開けて5〜10分程度、朝日を取り込むようにしましょう。

② 体を温める

冷えは自律神経の働きに負担をかけやすいとされます。首・手首・足首を冷やさない、湯船に10〜15分ほど浸かるなどを心がけましょう。

③ 軽い運動を取り入れる

ストレッチや軽い体操・筋トレなどで血流を促し、体を温めながら自律神経のバランスを整えましょう。

④ 旬の食材を取り入れる

食事は体温維持と体調管理の基本です。冬は根菜類や発酵食品、温かいスープなどを取り入れると、身体がポカポカしやすくなります。

冬バテは、日々のちょっとした心がけで予防できます。寒い季節こそ、今回ご紹介したポイントを無理なく生活に取り入れましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その220

管理栄養士
島田



今月の料理

簡単サラダで野菜不足解消♪

水菜のチョレギサラダ



今回は水菜のチョレギサラダをご紹介します。

焼き肉屋などでは、ごま油ベースのドレッシングであえて、小さくちぎったのりをふりかけて作るのが主流です。水菜以外でも、レタスやきゅうり、ねぎを加えて作ることもあります。水菜は冬から春にかけておいしい時期で、ビタミンはもちろん、カルシウムなどのミネラルも多く含む緑黄色野菜です。油と合わせてビタミンの吸収をアップさせましょう。

料理作成：きほう食の会



One Point Advice

韓国のりがない場合は、普通ののりでもOK ♪

エネルギー（1人分）：約89kcal
塩分：約0.6g

【材料（4人分）】

水菜 … 1束
ツナ缶(油漬け) … 1缶
韓国のり … 2〜3枚
にんじん … 1/2本

A

にんにく(チューブ可) … 小さじ1/8
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
塩 … 少々
粗挽き黒こしょう … 少々
ごま油 … 大さじ1/2
白いりごま … 大さじ1

【作り方】

- 水菜を3cm長さに切り、にんじんは2〜3cmの千切りにする。
- ボウルにAとツナ缶の汁を入れ混ぜ合わせる。
- ②に水けをきった水菜、にんじん、ツナ缶を入れて混ぜ、なじませる。
- 韓国のりをちぎりながら加え、あえる。または、上から振りかける。(フレークタイプののりもおすすめです)

Calendar

Health February Calendar

2月の健康カレンダー

2月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155 内 科
8日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387 耳鼻咽喉科
	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021 内 科
11日	荒 坂 診 療 所	☎0597(87)0626 内 科
	ましようクリニック	☎(29)7800 内 科
15日	相 野 谷 診 療 所	☎(34)0011 内 科
	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387 耳鼻咽喉科
22日	大 石 医 院	☎0597(85)2043 内 科
23日	協立内科外科医院	☎0597(89)5035 内・外科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。
※ 相野谷診療所の休診日は2月20日（金）です。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
26日	4か月児健診 午後1時15分〜 10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
3日	7・8か月児離乳食教室 午前10時〜
12日	1歳2か月児歯科健診 午前9時〜 1歳8か月児歯科健診
13日	1歳8か月児健診 午後1時〜 3歳児健診
19日	3歳児歯科健診 午後1時15分〜

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
6日	育児・栄養・歯みがき相談 午 前 10 時 ～ 11 時
25日	子ども歯みがき相談 午後2時45分〜3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
4・18日	きほう健康ぶらざ 午前9時15分〜10時15分
6・13・20日	大里多目的集会施設 午前9時15分〜10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
4・18日	きほう健康ぶらざ 午前10時30分〜11時30分
6・13・20日	神内福祉センター 午前9時15分〜10時15分 午前10時30分〜11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
3・17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
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
10・24日	まなびの郷 午前9時30分〜10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①4・18日	ピーアップシングウ 午前11時〜午後1時
②11・25日	

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
5日	きほう健康ぶらざ 午前9時30分〜10時30分 午前10時30分〜11時30分
12日	中村多目的集会施設 午前10時〜11時
18日	成川生活改善センター 午前10時〜11時
19日	平尾井生産活動センター 午前9時30分〜10時30分 午前10時30分〜11時30分
25日	鮎田構造改善センター 午後1時30分〜2時30分
26日	井田公民館 午前10時〜11時
◆ スマイルヨガ	
6・13・20日	鶴殿福祉センター 午前10時〜11時 午前11時15分〜午後0時15分
◆ スマイルアップ	
4・18日	神内福祉センター 午前10時〜11時
25日	

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。