

冬バテに注意しましょ



Health

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、身心の不調があらわれる状態のことをおいいます。



夏バテほど知られていますが、冬は運動不足になるとややすく、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、気づかいうちに体調を崩してい場合があります。

主な症状には、全身のだるさや冷え性、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、冬バテの症状を予防することができます。

冬バテの主な症状

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しましょう。

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してください。

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。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その220

今日のお料理

簡単サラダで野菜不足解消♪

水菜のチョレギサラダ

今日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、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。

管理栄養士晶

【材料（4人分）】

水菜	… 1束	A にんにく(チューブ) … 小さじ1/8
ツナ缶(油漬け)	… 1缶	鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
韓国のり	… 2～3枚	塩 … 少々
にんじん	… 1/2本	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

Cooking

【作り方】

- 水菜を3cm長さに切り、にんじんは2～3cmの千切りにします。
- ボウルにAとツナ缶の汁を入れ混ぜ合わせる。
- ②に水けをきいた水菜、にんじん、ツナ缶を入れて混ぜ、なじませる。
- 韓国のはちぎりながら加え、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	0111 (28)
	西久保内科クリニック	05979(3)1155
8日	くろしお耳鼻咽喉科	022)3387
	尾辻内科クリニック	0597(85)2021
11日	荒坂診療所	0597(87)0626
15日	ましようクリニック	029)7800
	相野谷診療所	034)0011
22日	くろしお耳鼻咽喉科	022)3387
	大石医院	0597(85)2043
23日	協立内科外科医院	0597(89)5035

※ 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（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）

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

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（033-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 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
	午前10時45分～11時45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	ピーアップシングワ 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	きほう健康ぶらざ 午前9時30分～10時30分
5日	中村多目的集会施設 午前10時30分～11時30分

◆ 成川生活改善センター

12日	平尾井生産活動センター 午前9時30分～10時30分
19日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分

◆ まなびの郷

26日	井田公民館 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	鶴殿福祉センター 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（029-3511）まで。

19 | Kaho 2026-2

2026-2 Kaho | 18