



お・か・ず・発見 人参ゼリー

オレンジゼリー
じゃないよ。

夏休みも後半に入ってきましたが、一度
子どもさんと一緒に作ってみませんか？

一人当たりの栄養価 エネルギー 78kcal
蛋白質0.3g 脂質0.1g 糖質 19.8g
ビタミンA 1025IU.

(材料 8人分)

人参	200g
粉寒天	1袋
水	2カップ
砂糖	140g
レモン汁	40ml



① 人参は2~3mmの厚さに
切ってゆでる。(一度、
ゆでこぼしてから、やわ
らかくなるまでゆでる)



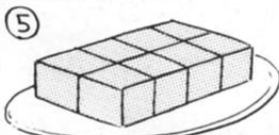
② 鍋に粉寒天1袋、水2
カップを入れ、粉寒天
を煮とかす。その中に
砂糖を入れて煮とかす。



①の人参と②の寒天液をミキ
サーに入れてかける。最後に
レモン汁を入れて混ぜる。



③を水でぬらした
流し箱に流し入れ
て冷やす。



④を型から出して、8等分し
て食べる。



元気ing

保健婦から健康に関する
情報をお届けします！

で「休養」について取り上げ、その
意味や方法について、もう一度見直
してみたいと思います。

「休養」とは

私たちは、活動と睡眠を繰り返して
生活しています。睡眠は、人の人
生のうち約三分の一を占めています。
普段私たちは、何気なく気分転換や
息抜き、睡眠をとっています。そ
れには、心や体を休める大変重要な
意味があります。「休」は休むこと、
「養」は養うことで、「休養」とは
「心と体を休め、英気を養う」とい
う意味であり、明日への活力を生み

出す大切な役割を果たしているとい
えます。

「疲労」と「ストレス」

現代社会の中で私たちは、仕事や
勉強、家事、育児、介護等の様々
な使命を持って生活しており、休養を
意識してとらないと、肉体的疲労や
精神的ストレスがたまりやすい状況
にあります。こうした疲労やストレ
スがたまってくると、肩こりや腰痛、
頭痛、胃腸障害、視力低下などの様
々な身体的症状がサインとして現れ
てきます。このサインに気付かず、
疲労やストレスが加わり続けると、

体の抵抗力が弱まり、病気にかか
りやすくなり、最悪の場合には、
過労死や突然死を引き起こすこと
もあります。したがって、疲労・
ストレスのサインを見逃さないよ
うにすることが大切だといえます。
次回は、疲労・ストレス度につ
いてお伝えします。お楽しみに！

疲労・
ストレス

