



お・か・ず・発見

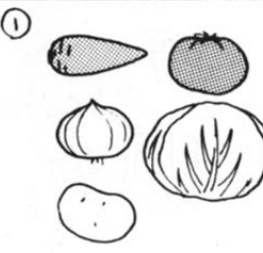
田舎風スープ

野菜は足りていますか？汁物は色々な具が沢山とれます。今回はトマト味でちょっと変化を…

(材料4人分)

人参	60g
玉葱	120g
トマト	60g
ポテト	80g
キャベツ	80g
マーガリン	20g
(水)	4ℓ
(スープの素)	2個
塩・こしょう	少々

一人当たりの栄養価
エネルギー 76kcal
蛋白質1.0g 脂質4.1g



野菜・ポテトは
1cm角に切る。



ポテトは水に
さらし、水気
を切っておく。



鍋にマーガリン
を入れ、人参、
玉葱、キャベツを炒
める。スープを加え、
中火で野菜が柔らかく
なるまで煮る。



次に、ポテトを入れ、
柔らかく煮えたら、ト
マトを入れ、塩・こし
ょうで味を整える。



『休養』



元気ing

保健婦から健康に関する
情報をお届けします！

健康づくりの三要素のうち、**運動・栄養**については研究も進み、すでに多くの人が積極的に日常生活に取り入れられています。しかし、**休養**については、積極的に取り組みがなされていません。ストレス社会といわれる現代では、いかに余暇をうまく使うか、休養のとり方についての関心も高まってきています。そこで今回は、自分自身の疲労・ストレスの見方についてお伝えします。

疲労・ストレスの見方

効果的に休養生活を営むためには、自分にあった休養方法を見つけることが大切です。肉体的疲労を「疲労」、

「す」とれす とれーる」

最近では、このような考え方から

精神的疲労を「ストレス」と整理すると、疲労やストレスの程度と、それを感じる能力、抵抗力、解消法がどうであるかを整理して知ることが大切です。さらに日常生活習慣について、食生活や運動習慣、睡眠状況等から問題のある部分を見つけ、それを改善する方法を考えることが大切です。その結果自分にあった休養方法を、日常生活に取り入れていくことが、本当の意味での休養になるといえます。

5〜10分くらいで自分の疲労・ストレスの現状診断を行い、さらに自分の生活パターンや好みに合った休養方法を、タイプ別にアドバイスする「す」とれす とれーる」というものが考案されました。これは質問紙によるものとコンピュータで行うものとの二種類あります。

今回は、現状診断後の休養の取り方について、具体的にお伝えする予定です。お楽しみに！