



お・か・ず・発見

じゃこと大豆の揚げ煮

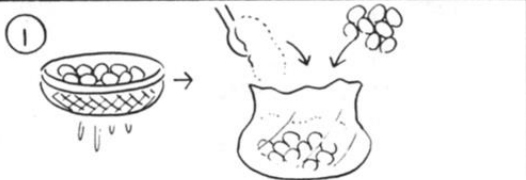
お父さんの酒のおつまみや
もう一品ほしい時にどうぞ

一人当たりの栄養価 エネルギー 68 kcal

蛋白質4.1g
脂質2.0g

(材料6人分)

- ゆで大豆 100g
- じゃこ 20g
- 片栗粉 大さじ1/2
- 揚げ油
- ① (しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
いりごま 大さじ1/2)



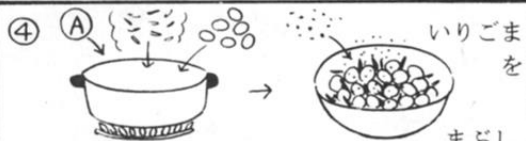
ゆで大豆に片栗粉をまぶす
(ゆで大豆は水気を取り、ポリ袋に片栗粉
を入れ、その中に大豆を入れてまぶすと
少量でまんべんなくつきます。)



じゃこを水で洗い、塩気を取り
水気をとって油で揚げる



①の大豆もカリッと揚げる



④ ①の調味料を煮立て、②のじゃこと③の大豆を入れてサッとからませ
いりごまをまぶし、器に盛る



元気ing

保健婦から健康に関する
情報をお届けします!

健康づくりのための休養

健康づくりのための休養とは、単に身体を休めるだけでなく、より健康的に、いきいきするために、行うものです。これには、スポーツから食事まで、様々な方法があ

『睡眠』

睡眠は、人間にとって最大の休養法です。就寝時間はできるだけ午前0時までにし、起床や就寝時間を一定にすることで、自分の体内リズムに生活を合わせることで、でき、自動的に体が就寝を準備するようになります。

また、就寝前に風呂に入ったたり、軽い運動や体操を行うことも入眠し

『入浴』

入浴は、手軽な疲労・ストレス解消法です。慢性疲労やストレスを解消するためには、38℃のぬるめの風呂にゆっくりと入る

やすくなり効果的です。寝室の環境は、気分をリラックスさせるため、静かな音楽をかけたり、香りや照明器具なども工夫すると、心地よい眠りを誘います。そのほか寝具を日光に干したり、寝衣寝具を好みに合わせて選ぶと、睡眠の質を高めます。更に、外からの音や光をさえぎるため、厚手のカーテンを用いるのも良いでしょう。

のが効果的です。また、入浴中に手足を伸ばしたり、手首や足首を回したりすると中枢部の意識を外へ移行させるためストレス発散効果があります。

その他、入浴剤を用いたり、皮膚への心地よい刺激としてマッサージ効果のあるものを入浴に取り入れてみるのも良いでしょう。疲労・ストレスとうまく付き合い、自分にあつた休養法を生活に取り入れることで、仕事の能率が上げ、健康でいきいきとした生活が送れます。上手な休養を取り入れ、心も体もリフレッシュしましょう!