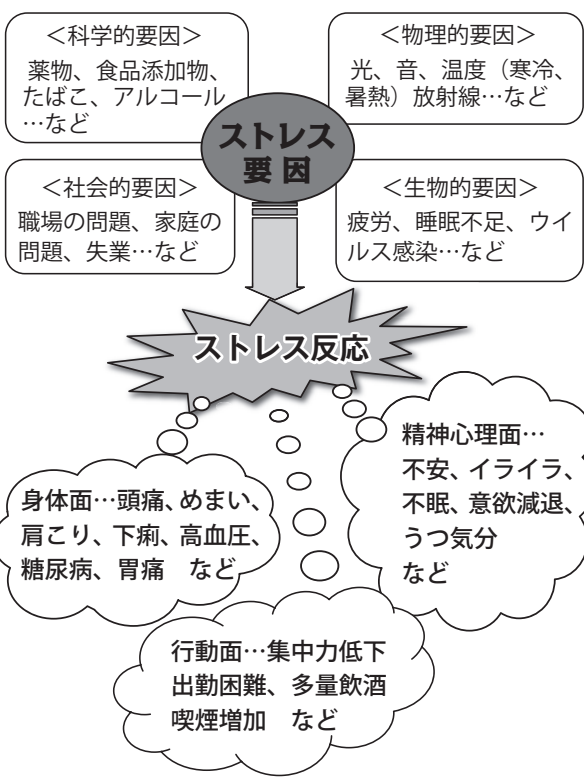


ストレスって何だろう？

「ストレス」とは、外部からのさまざまな刺激（ストレスサ）によって自分の身体や心に負荷がかかり、「歪み」が生じることを行います。

私たちは日常生活の中で、さまざまなストレスを受けていて、一般的には左図のような4つの要因に分類されます。

ストレスの刺激を受けるとそれに対抗して身体面、精神面、行動面にいろいろな反応が生じます。私たちは、これらの反応



をできるだけ少なくし、ストレスとうまく付き合っていくことが大切になります。

ストレスについて「エネルギーの消耗」という考え方があります。ストレス刺激を受けると、身体はそれに対処しようとしてエネルギーを使います。エネルギーが少なくなると、対処できなくなるため、消耗してしまわないようエネルギーを上手に貯めて使っていくことが必要です。エネルギーの補給を助けるには、次のような方法がおすすめです。

ストレスとうまく付き合うために…

- ☑ 自分に合ったリラクゼーション方法を見つけよう…ストレッチ、マッサージ、深呼吸など
 - ☑ 規則正しい生活と睡眠…睡眠は体のリセットに重要
 - ☑ 親しい人と話そう…気持ちを聞いてもらうだけでOK
 - ☑ 日常生活に笑いを…笑いは免疫力を安定させる効果がある
 - ☑ 緊張を緩めよう…適度なトイレ休憩、深呼吸などリラクゼーションできる工夫をする
 - ☑ 自分の時間、空間、環境づくり…好きなこと、好きな雰囲気を見つけてよう
 - ☑ 自然と親しもう…散歩、森林浴は効果的
 - ☑ 適度な運動を…無理なく楽しんでやるのが大事
 - ☑ タバコやお酒に頼らない…つらいときこそ依存しないことが大切
- ※各地域で毎月健康相談を行っていますのでお気軽にご利用ください。(保健センター行事32ページをご覧ください)
- ☎ 健康福祉部健康課やまつじ 88・4511

つくってみ! たべてみ!

～ あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会
八幡支部(かぼちゃグループ)

健康づくりは減塩から

☑ この時期は山菜がおいしい季節ですが、山菜料理はタンパク源が不足し塩分量が多くなりがちです。タンパク質が多く塩分控えめのおやつでバランスをとりましょう。

◎ ふるふるチーズケーキ ◎

1人分：エネルギー 102kcal、食塩相当量 0.3g

- ▼材料 (6人分)
- フルーチェ (いちご) 1箱
 - クリームチーズ..... 100g
 - 牛乳..... 150cc
 - ゼリーの素..... 5g
 - 水..... 大さじ2
 - ミントの葉..... 6枚
 - さくらんぼ..... 12個

《つくり方》

- ① クリームチーズは室温におき、泡たて器などで混ぜて柔らかくし、冷えた牛乳を少しずつ混ぜる。
- ② フルーチェも加えて混ぜる。
- ③ ゼリーの素を大さじ2の水でふやかし、湯せんにかけて溶かし、②に加えてよく混ぜる。型に流し入れて冷やし固め、6つに切り分けてミントとさくらんぼをかざる。

