

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条  
第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

# ストレスと上手に付き合おう

生活や仕事に不安やイライラを感じていませんか。生活習慣を整え、リラックスできる時間を持ち心身の健康を守りましょう。

## 早めにストレスに対応しよう

ストレスとは、外部から受けた刺激に対して生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事に関する悩みなどの社会的要因があります。

また、進学や就職、結婚などの喜ばしい出来事でも、大きな変化は刺激であるため、ストレ

スを感じる原因になります。

ある程度のストレスは誰にでもあります。ためすぎると憂鬱や不眠など、心や体、行動面に変化。ストレス反応が現れます(表1)。これらの反応がすぐにはありませんが、対処しないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩すことがあります。まずは、自分のストレス反応を知り、反応が出たら休息を取る、気分転換をするなど、早めのセルフケアを行いましょ。

▼表1 ストレス反応

	ストレス反応
心理面 	活気の低下 イライラ 不安 抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下) 集中力の低下 など
身体面 	体の節々が痛む 頭痛 肩こり・腰痛 目の疲れ 動悸・息切れ 胃痛・食欲不振 不眠 便秘・下痢 など
行動面 	仕事や家事が手につかない ミスの増加や事故 拒食・過食 飲酒・喫煙量の増加 遅刻・欠勤の増加 人付き合いを避ける など

## 生活習慣を整えましょう

ストレスと上手に付き合うためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動習慣を維持しましょう。また、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。飲酒は睡眠の質が低下し、心も不安定になることがあるので気を付けましょ。

### 【気軽にできるリラックス方法】

- ゆっくり腹式呼吸をする
- 軽くストレッチする
- 好きな音楽を聴く

### 一人で抱え込まないで

ストレスが解消できないときは、誰かに相談することも大切です。ストレス反応の程度が重かったり、長期間続いたりするときは、心療内科などを受診しましょう。また、ストレスの内容に応じて、厚生労働省ホームページにある相談窓口も活用してください。



## ヘルシークッキング No. 367 ～根菜で体を温めよう～ れんこんのはさみ焼き

### 4人分の材料

- れんこん 200g ● 玉ねぎ 100g
- いわし 240g ● しょうが 8g ● 食塩 少量 ● 片栗粉大さじ 4 ● しょうゆ小さじ 2 ● 酒大さじ 4/5 ● みりん小さじ 2 ● 油大さじ 2 ● 大葉 8 枚



### 作り方

- ① れんこんは1人4枚になるように輪切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③ いわしは3枚におろし、包丁でたたき粗いすり身にする。

- ④ ボウルに玉ねぎ、いわし、しょうが、食塩を加えよくこねる。
- ⑤ ④を1人2つになるように分ける。
- ⑥ 分けた⑤をれんこんで挟み、片栗粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返し蓋をする。
- ⑧ 火が通ったら、酒、しょうゆ、みりんを加え、両面になじませる。お皿に大葉のをせ、盛り付ける。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー216kcal、たんぱく質13.4g、食塩1.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。