



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」  
 食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。  
 生駒市生活支援課（74-1111）

## 今年の「健康」を振り返ってみよう

今年もあと一か月となりました。この一年、健康に過ごすことができましたか。  
 今回は自身の健康について振り返ってみましょう。気になっている所があれば、今年中に治療し、こころとからだを整え、新しい年を迎えましょう。

		質問項目	当てはまれば ○をつける
1	食	食欲がある。	
2		食事はできる範囲でたんぱく質や野菜を意識して摂っている。	
3	寝	寝つきはよく、十分睡眠がとれている。	
4	歯	虫歯や歯茎の腫れなどお口のトラブルはない。	
5	心	気持ちが沈んだり、考え込むような心の浮き沈みがない。	
6	その他	健康診査を受診した。	
7		なるべく体を動かすようにしている。	
8		外から帰った後は、手洗い・うがいをしている。	
9		毎日お通じがある。	
10		好きなこと、楽しめることなど何か取り組めるものがある。	

### ○が0～2個

生活、健康面が心配です。  
 ご自身の健康のため、  
 なにか一つからでも取り  
 組んでみませんか。



### ○が3～5個

もう一歩意識できるとさらに  
 健康的に過ごせそうです。  
 健康を維持するには、  
 「食事」「睡眠」「運動」が大切です。



### ○が6～8個

よく意識ができていますね。  
 来年は気になる点を改善でき  
 るように取り組んでみましょう。



### ○が9～10個

素晴らしい！  
 今年も健康に過ごせましたね。  
 その調子で新しい年も元気に  
 過ごしましょう。



## 寒い時期を元気に過ごす食事のポイント

寒い季節は体が冷えやすく、風邪を引いたり疲れが出やすい時期です。そんな時こそ、しっかりと栄養を摂ることが大切です。そこで今回は寒い時期を元気に乗り切るための食事のポイントを紹介します。

### ～冬に摂りたい栄養素～

**たんぱく質**(肉、魚、卵、豆腐など)  
病気やウイルスから体を守る＝免疫細胞をつくる



**ビタミンC**(芋、野菜、果物など)  
ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを助け、抵抗力を高める



**ビタミンD**(きのこ類、青魚など)  
体を守る免疫機能を調整している



**ビタミンA**(色の濃い野菜など)  
病気やウイルスが体内に入るのを防ぎ、のどや鼻などの粘膜を守る



## 健康・簡単・お得レシピ 「冬に摂りたい栄養たっぷり！簡単トマトソース」

### さば缶で作るトマトソース (1人前 121kcal/たんぱく質8.9g/塩分1.0g)

#### 【材料】

- ・醤油味のさば缶……………2缶(180g)
- ・トマト缶……………1缶(400g)
- ・野菜……………食べやすい大きさに切る  
(玉ねぎ、人参、しめじなどなんでもOK)
- ・炒め油……………小さじ1
- ・添えにブロッコリー…2、3房  
(調味料)
- ・砂糖……………小さじ2
- ・コンソメ……………小さじ2

#### 【トマトソースのつくり方】

1. 熱したフライパンに油を適量入れ、野菜を炒める。
2. 野菜に熱が通ったら、さば缶を汁ごととトマト缶を入れ、調味料を加えて煮込む。
3. 適度に汁気がなくなれば完成。

#### ○栄養メモ

さば缶はビタミンDとたんぱく質  
しめじはビタミンD  
トマト缶と人参はビタミンA  
ブロッコリーはビタミンC  
が多く含まれています。

たくさんできるので、冷凍保存し、いろんなレシピにアレンジしてみてください。

＼フライパン一つで簡単！



**【ピザパン】**  
食パンにトマトソースとお好みの具材をトッピング。朝ごはんにもオススメです。



**【パスタ】**  
パスタを茹でてトマトソースを絡めるだけ。クリスマスの一品にいかがですか？



## ネガティブをポジティブに変換する

「リフレーミング」という言葉を聞いたことがありますか？ネガティブをポジティブに変換する心理的手法です。みなさんと共有したいと思い、今回このテーマを取り上げました。

### リフレーミングとは…

フレーム（枠組み）を変えると、見方が変わる！それによって、ネガティブな感情やストレスの軽減、前向きになれる！と学校教育や社会人研修などでも取り入れられています。



ネガティブ	ポジティブ
	→
	→
	→
	→
	→

## 健康・簡単・お得レシピ 「簡単トマトソースを使ったアレンジ」

### さば缶で作るトマトソース

#### 【材料】

- ・さば缶……………1缶（ツナ缶でもOK）
- ・トマト缶……………1缶
- ・野菜……………粗みじん切りにする  
（玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、コーンなどなんでも）
- ・砂糖……………小さじ1
- ・おろし生姜……………2cm程度
- ・コンソメ……………小さじ1

#### 【トマトソースのつくり方】

1. 熱したフライパンに油を適量入れ、野菜を炒める。
2. 野菜に熱が通ったら、さば缶の汁ごととトマト缶を入れ、調味料を加えて煮込む。
3. 適度に汁気がなくなれば完成。



～こんなレシピもオススメです～

