



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)

「春バテ」対策を

最近体がだるい、疲れがとれない、眠れないなどの症状はありませんか？春に起こりやすい身体の不調を「春バテ」と言います。春は寒暖差や気圧の変動、新生活などの環境の変化によりストレスがかかる時期です。そのため心身のバランスを調整している自律神経が乱れ、不調をきたしやすくなります。今回は食事のできる春バテ解消法についてお伝えします。

1. 腸内環境を整える

→腸と自律神経をつかさどる脳は互いに影響し合います。これはさまざま研究で明らかになっており、腸内環境が良好であれば、ストレスに強くなり自律神経が整います。

① 温かいものを飲む

→腸を温める効果があります。
特に白湯がおすすめ。
腸はとてもデリケートなので
冷やさないようにしましょう

② 発酵食品を摂る

→善玉菌を増やし、
腸内環境を良くする

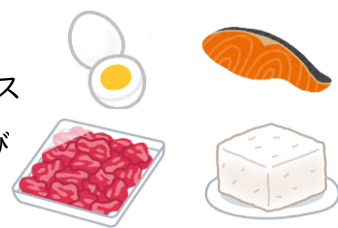


③ 野菜を摂る

→食物繊維は善玉菌を増やすのに役立つ。熱を通した野菜のほうが消化も良く、たくさん食べられる

2. たんぱく質を摂る

→たんぱく質は筋肉や血液などの材料になるほか、ホルモンや神経伝達物質の材料にもなるため、不足すると気分の落ち込みや集中力の低下、ストレスへの耐性も弱くなります。たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆及び大豆製品のいずれかを毎食、積極的に摂るようにしましょう。



40歳以上の皆さんへ健康診査のご案内

健康への第一歩は「健診」から/ 健康診査を受診しましょう

6月から健康診査が始まります。健康診査は、疾患の早期発見につながる大切な検査です。通院中の方も、治療中の病気以外に異常がないか確認しましょう。無料で受診できますので、特に昨年受診されてない皆さんは積極的に受診しましょう。

詳しくは
5月末頃に
健康課から
案内が届きます



4月18日は「よい歯の日」

4月18日は「4（よ）1（い）8（は）」の語呂合わせから「よい歯の日」とされています。みなさんの歯は健康ですか？健康な歯でしっかり噛んで食べることで胃腸に負担なく消化吸収できます。また歯の病気は全身の健康にも影響を及ぼすので、毎日の歯磨きを丁寧に行いましょう。いつまでも自分の歯で美味しく食べられるように「80歳になっても自分の歯を20本保とう」を目標に歯のケアをしましょう。

歯を磨く時に気をつけたいこと



①歯を磨くタイミング

→食後と寝る前です。特に虫歯菌は寝ている間に増えるので、寝る前に歯を磨き、お口の中の菌を減らしましょう

②歯の磨き方

→歯ブラシを歯と歯茎の境目に当てて、小刻みに動かしながら磨く。歯間ブラシやフロスを使い、細かい所のケアもしましょう

③歯ブラシ交換の時期

→交換の目安は1ヶ月ですが、歯ブラシを後ろからみて毛が広がって見えていたら交換時期です。一度自分の歯ブラシを確認してみてください



健康・簡単・お得レシピ紹介「大葉が香るレシピ」

香りや酸味の効いた料理は、血流や気の巡りを良くしてくれます。また疲労回復やリラックス効果があり、心身のバランスを整えます。春バテを感じたら香味野菜を取り入れてみてください。

＼いつものうどんをアレンジ！「簡単うどんてチヂミ」／（1枚分284kcal/塩分1.1g）

【材料】（2枚分）

（具材）

- ・ゆでうどん……………1玉
- ・大葉……………5～6枚
- ・もやし……………1/4袋
- ・ツナコーン缶……………1缶
- ・ごま油……………大さじ1/2

※他にもお好きな具材でOK

（生地材料）

- ・卵……………1個
- ・小麦粉……………大さじ3
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1/2

【作り方】

1. ゆでうどんをひと口大に切る
2. 大葉は食べやすい大きさに手でちぎる
3. ボールに生地材料を全て加え、混ぜる
4. ツナコーン缶を汁ごと、もやし、大葉、うどんを加え、生地となじむように混ぜる
5. 熱したフライパンにごま油を引き、4.の半分を入れ、焼いていく
端のうどんがカリッと香ばしく焼き目がつき火が通れば完成

そのままでも美味しいですが、チーズをのせて焼くとさらにカリッとなります。つけだれはポン酢やコチュジャン、レモンを絞るなどお好みでお召し上がりください

