



ケバウレジャー お役立ち情報

～こころの休養と睡眠編～

あなたは、『からだやこころの“**休養**”とれていますか？』
そして周りの方に『からだやこころが**疲れている方**はいませんか？』

こころのストレスやからだのストレスなどが重なることで、抑うつ気分やイライラ感が続き、『うつ病』を発症することがあります。『うつ病』は脳がうまく動かなくなっている状態で、誰でもなりうる病気です。早期の治療が回復につながります！

①<<自分でできること>>

うつ病の症状が出たら誰かに（話しやすい人）相談する

②<<周りができること>>

『いつもと違うな』と感じた時は声をかける



【うつ病の症状（サイン）は・・・】

【気になる態度】

- ・口数が少なくなった
- ・イライラしている
- ・付き合いが悪くなった
- ・気弱な言動が目立つ

【仕事面で気になること】

- ・仕事に身が入らない（特に午前中）
- ・作業の能率が悪くなる
- ・ミスが増える

【気になるからだの状況】

- ・食欲がないまたは増大する
- ・頭痛、腰痛、肩こり
- ・だるい
- ・眠れない

☆2月末に、相談内容ごとの窓口を掲載した『相談窓口一覧表』を全戸配布します。
自分のためにも、周りの家族や友人のためにもご利用ください。
知覧保健センターでは、臨床心理士による「こころの健康相談」（個別相談）を実施中です。

【問】知覧保健センター（☎0993-58-7221）まで

食改さんの すこやか お薦めレシピ



こんにゃくとにんじんの白和え

栄養士から 貝だくさんで、彩り豊かなメニューです。
食材は、お好みのものでもおいしくいただけます。

栄養価 1人分	●エネルギー 62kcal	●脂質 3.0g
	●タンパク質 4.1g	●食塩相当量 0.7g

こんにちは。“食改”です!!
知覧地区の食生活改善推進員より、『こんにゃくとにんじんの白和え』をご紹介します。

材料（4人分）

木綿豆腐	1/2丁	◎砂糖	小さじ2/3
干し椎茸	4枚	◎塩	少々
こんにゃく	100g	◎濃口しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	★薄口しょうゆ	小さじ2
ほうれん草	40g	★すりごま	大さじ1
だし汁	40～100cc	★砂糖	大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておく。
- ②干し椎茸は水で戻し、細切りにする。
こんにゃくは短冊切りにし、茹でておく。
にんじんは短冊切りにする。
ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って2～3cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、干し椎茸、こんにゃく、にんじん、◎の調味料を入れて煮て粗熱を取っておく。
- ④①の木綿豆腐をすり鉢でなめらかにし、しょうゆ、すりごま、砂糖を混ぜ合わせ、ほうれん草、③の材料とあわせる。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。