



ケハゾウレゾンジャー

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

具だくさんで、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

材料
(4人分)

作り方

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。

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

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。

④ ①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行っています。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。