

ストレス感じていませんか？



ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる**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**、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの**社会的要因**があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になり、進学や就職、結婚と喜ばしい出来事も変化なので、ストレスの一因と言えます。

ストレス初期症状



- ・目が疲れやすい
- ・肩が凝りやすい
- ・よく立ちくらみをする
- ・頭痛や頭が重い感じがする
- ・手、足が冷たくなる など

慢性ストレス状態



- ・疲れが取れない
- ・少しのことでイライラする
- ・仕事をする気が起こらない
- ・食事量が過度に増減する
- ・睡眠不足が続く など

ストレス解消法

入浴



入浴中は副交感神経が働いて緊張がほぐれると同時に、浮力効果も加わって、心身ともに穏やかな状態になります。

- ・お湯の温度は38℃～40℃
- ・入浴時間は20分前後
- ・就寝の30分～1時間前
- ・入浴中、マッサージや読書をする



睡眠



- ・室温は25℃～28℃
- ・豆電球を点灯(真っ暗でない方がよい)
- ・就寝の30分前はテレビ、携帯電話を見ない
- ・就寝前にカフェインを摂らない

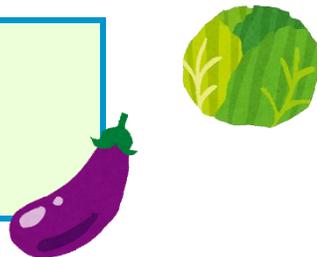
運動



- ・1回に20分～30分程度
- ・週に2回～3回程度
- ・ウォーキングやランニングなどの有酸素運動
- ・食事から1時間以内は行わない



炒めお味噌汁



1人分	
・エネルギー	50Kcal
・たんぱく質	2.1g
・脂質	2.5g
・炭水化物	5.5g
・塩分相当量	0.9g

<材料:2人分>

・キャベツ	1枚
・なす	中1本
・しょうが	1/2かけ
・ねぎ	適量
・ごま油	小さじ1
・だし汁	300ml
・みそ	大さじ2/3

作り方

- ①キャベツとなすは一口大の大きさにする。しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、キャベツ・なす・しょうがをいれて炒める。
- ③野菜がやわらかくなってきたら、だし汁をいれる。ひと煮立ちしたらみそを溶きいれる。
- ④器に盛り、ねぎを散らしたらできあがり。

- ・ お味噌汁に入れる具材を一度ごま油で炒めることで、いつものお味噌汁よりコクが増し、減塩しても美味しく食べることができます。また、春は新年度を迎え変化の大きい時期です。キャベツは身近な野菜のうえ、ストレスの影響を受けやすい胃腸の働きを優しくいたわるのでおすすめです。旬の食材をごま油で炒め、いつもと少し異なる味わいの減塩お味噌汁を作ってみてはいかがでしょうか。