



## 食生活 だより

29 市食生活改善推進員から〜



夏ばて解消の一品

### 野菜の肉巻き…

■作り方

HOW TO COOK

- 1 肉を広げ、塩、コショウをする。
- 2 サヤインゲン(豆)は筋を取り、半分に切る。ニンジン(人参)は皮をむいてサヤインゲンと同じ太さに切る。グリーンアスパラ(アスパラガス)は根元の硬い部分を切り落とし、2等分に切る。それぞれの野菜をゆでる。
- 3 肉に小麦粉を振り、ニンジンとサヤインゲンを一緒に巻いたものと、グリーンアスパラだけを巻いたものと2種類作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3の肉の巻き終わりを下にして焼き付け、転がしながら全体を焼く。

いよいよ、夏本番。暑さで食欲がなくなり、ついついあっさりとした食事になっていませんか。そこでビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に、野菜がとれてお子さんのお弁当の一品にもぴったりな野菜の肉巻きで、栄養の偏りをなくし、バランスの良いおかずを作ってみてはいかがでしょうか。

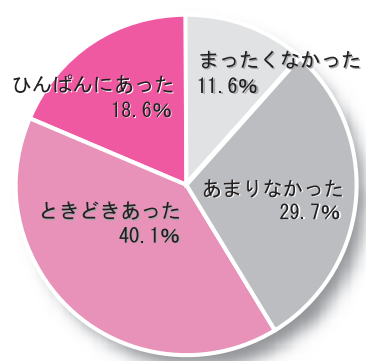
ポイント  
肉の塩、コショウを控える  
豆の筋、アスパラの根元を  
ゆでる、お酢のたれで  
食べるのもおすすめです。

**材料 (2人分)**  
豚肉薄切り 6枚、サヤインゲン 4本、ニンジン 1/2本、グリーンアスパラ 2本、塩・コショウ・小麦粉 各少々、サラダ油 大さじ1

けんこう

## 心すこやか

新連載



「ストレスを感じる人の状況」  
(市民健康調査から)

私たちは日々、職場や家庭、学校などでさまざまなストレスに囲まれながら生活しています。ストレスが複雑な形で絡み合い、私たちの心身に負担をかけ続けるわけですが、ストレスがあまりに強力だったり長期化すると、心身が疲へいしてしまいます。それでもなお頑張り続けると心身が悲鳴を上げ、さまざまな症状が表面化してくるようになります。市民健康調査では、約6割の人がストレスを感じているという結果が出ています。

ここでは、心の健康づくりに関するさまざまな情報をシリーズで紹介していきます。「心の健康づくり」に取り組んでいきましょう！

### 「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- とき：毎月第4月曜日の午後
- ところ：総合福祉会館
- 問い合わせ：健康課 25-4145

要予約

### 【心の健康相談窓口紹介】

心の健康を保つには、ストレスへの対応能力を高め柔軟に受け止めて解消することが大切です。市内には、ストレスや心の悩みについて、気軽に相談できる窓口がいくつかあります。放置するのではなく、まずは身近な相談窓口を利用し、ストレスとうまく付き合う糸口を見いだしましょう。相談窓口については、健康課までご連絡ください。