



忙しい朝でも簡単

食生活 だより

37 市食生活改善推進員から～



お弁当は栄養と使いやりが、ギョツと詰まった何よりの贈り物。手作りだから、食べる人の体調や好みに合わせた味作りをして、作った人のエールをそっと伝えることができます。

今回は忙しい朝にも前日用意をして簡単にでき、見た目も、おなかにも大満足でカルシウムたっぷりのお弁当を紹介합니다。

フポイント
ポイント
冷たい副食はご飯や
貝が冷めてから詰めて
ください。

牛肉の卵とじのせご飯弁当

■作り方

HOW TO COOK

- 1 玉ネギは、薄切りにし、小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 なべにサラダ油を入れて、強火で熱して、牛肉と1をいため、Aを加えてからめ、煮る。
- 3 2にとき卵を回し入れ、蓋をし、火を通す。
- 4 弁当箱に、温かいご飯を詰め、熱々の3を汁ごとのせて、味をなじませる。

材 料 (1人分)

牛肉細切れ 60 g、玉ネギ 1/4 個、小松菜 50 g、
だし汁 大さじ 2
しょうゆ 小さじ 1・1/2
砂糖 大さじ 1
とき卵 1 個、サラダ油 少々

簡単付け合わせ： **ブロッコリーの桜エビあえ**

桜エビ、だし汁各大さじ1を薄口しょうゆ大さじ1/2と三杯酢または甘酢で味付けし、ゆでたブロッコリーの小房 60 g とあえる。

けんこう

ハートすこやか

第4回

心の健康について講演会の案内

情報かわら版16ページに詳細を掲載しています。ぜひ、ご参加ください。

ストレスを長く抱え続けると心の風邪をひき、こじらせてしまうことがあります。そうなる前に、心の専門医療機関で受診しましょう。ストレス社会の現代では、もはや特別な場所ではありません。専門医に相談し、必要に応じてお薬をいただきましょう(医療機関の詳細については、健康課までお問い合わせください)。

- ・眠れないとき
- ・不安が強いとき
- ・人としゃべるのがおっくうなとき
- ・仕事に行くのが嫌なとき
- ・気分の落ち込みがなかなか治らないとき
- ・自分ではどうにもならない葛藤(かっとう)を抱えているとき

こんなときには気軽に受診してみましよう。また風邪のときに薬を飲むように、心の風邪にも、こじらせなために早めのお薬が効果的です。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：11月28日(月)午後
- ところ：総合福祉会館
- 問い合わせ：健康課 25-4145

要
予
約

【ほっとタイム】まずはぐっすり眠ること！

睡眠は、心身の疲れをいやすために欠かせません。疲れたら、まずは眠りましょう。長時間寝なくても、質の良い眠りであれば短時間でも疲れはいやされます。

- ・寝る前にぬるめのお風呂に入る
- ・香りや音楽で心を、ストレッチ体操で体をリラックスさせる
- ・12時前に寝ると深い眠りと浅い眠りがバランスよくとれる