



食生活 だより

35 市食生活改善推進員から～



一年で最も寒い2月。寒い朝は温かい布団からなかなか抜けられませんが、今月は、夕食の支度時に下ごしらえをしておいて、忙しい朝に手早くでき、ボリュームもたっぷり、冷めてもおいしいお弁当の一品を紹介します。

ワンポイントアドバイス
残ったタマネギみそは、冷蔵庫に入れておき、1週間程度は使えます。

味付けにも一工夫

豚肉のタマネギみそ漬け焼き

■作り方

HOW TO COOK

- 1 タマネギはすりおろす。
- 2 Aをすべて合わせ、肉を漬けて一晩置く。
- 3 肉を取り出し、余分なみそを取ってオーブンシートを敷いたオーブントースターの受け皿に載せて7～8分加熱する（フライパンでも可）。
- 4 食べやすい大きさに切る。

材 料（1人分）

豚肩ロース（厚さ1cm）1枚
タマネギみそダレ

A	タマネギ	小1/2個
	みそ	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ2

けんこう

ハートすこやか

第7回

音楽の聴き方のポイント

基本的には、一番気持ちのいい音楽を集中して、ゆっくり聴くことです。

●落ち込んでいるときや悲しいとき
静かな落ち着いた曲

●イライラしているとき

激しい曲。音楽に合わせて、歌ったり踊ったりしてストレスを発散させることもいいでしょう。

家族がうつ病や認知症になったとき、皆さんはどこに相談しますか。専門の精神科の医療機関に受診したいけど、ちょっと受診しづらいなというときに、専門の相談員（精神保健福祉士）が相談にのってくれる窓口があります。

それは、地域生活支援センター『ひびき』（蜂屋町上蜂屋）といい、のぞみの丘ホスピタルに隣接しています。病気のことや生活の中で困っていることに、具体的に相談に乗ってもらえます。また、いろんな人との交流もできます。

相談日 祝日を除く月曜日から土曜日
時間 午前8時～午後5時
相談 無料
連絡先 電話25・1294
※気軽に相談ください。きっと糸口が見つかると思います

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：2月20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】 ミュージックセラピー

好きな音楽を聴いていると、楽しくなったり、勇気づけられたりしますよね。耳から脳に働きかける音楽は、ストレスを和らげる働きをしてくれます。そして、緊張が解け、思考力や集中力が活発化されます。

波の音、鳥のさえずり、そよ風、小川のせせらぎなど自然界にある共通したリズムもそういった効果があります。