



冷凍食品を利用して

食生活 だより

36 市食生活改善推進員から～



お弁当のおかずを何にしようかなと頭を悩ませますね。
最近お店には素材だけの冷凍食品が何種類か並んでいます。たくさん採れる旬の時期に急速冷凍され、つまみ、栄養が損なわれないようになっています。
今月は冷凍のフライドポテトを使って、短時間にできるおかずを紹介します。

ワンポイントアドバイス
ハムの代わりに、ちくわ、がまほこを使ってもおいしいですよ。

ポテトとハムの焼き肉のたれ煮

■作り方

HOW TO COOK

- 1 ハムはポテトと同じぐらいの幅に切る。
- 2 鍋に冷凍ポテト、ハム、焼き肉のたれを入れ、蓋をして弱火で汁気がなくなるまで、時々鍋を揺すりながら煮る。

材 料（1人分）

冷凍フライドポテト	100 g
ハム（薄切り）	4 枚
焼き肉のたれ（市販）	大さじ 2～3

けんこう

ハッすこやか

第8回

腹式呼吸のやり方

- 1 あおむけに寝てひざを立て、両手を下腹部に置く。
- 2 まず、下腹部をへこませるように息を吐く（吐ききるまで吐いたら、自然に息は入ってくるのでそこまで吐く）。
- 3 下腹部を膨らませるように鼻で吸う。
- 4 2と3を繰り返す（10～30回）。

今回は、「心の健康づくり講座」についてお伝えします。ストレスとの付き合い方、対処方法を学んでいただくことを目的に1月から3月までの5回シリーズで開催しています。
今回は定員の倍近い申し込みがあり、20代から70代までの幅広い年代の人が受講してみえます。精神保健福祉士による講義については、「分かった」と答えたりが96・9%で、「もっと詳しく聞きたい」といった熱心な声もありました。
講座の第2部はリラクゼーション体験で、第1回目の気功法では、「リラックスできた」と答えたりが71・9%で、「生活の中に取り入れることができる」と答えたりは90・6%でした。
市では、ストレス時代をつまぐ乗り越える力を身に付けていただくと同時に、ストレスを抱えている人を支えていける地域づくりを目指し、来年度も相談会・講演会・講座を開催していきます。皆さんからのご意見・ご要望をお寄せください。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：3月27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】 腹式呼吸

腹式呼吸を行うと、新陳代謝が盛んになり、便秘や肌荒れ、低血圧の改善に効果があるといわれています。深くゆっくりと息を吐き出すと、不思議と心が落ち着きます。これは、休息の神経である副交感神経が働き、心身がリラクゼーションモードに切り替えられるからです。