



食生活 だより

30 市食生活改善推進員から～



炊飯器で簡単に作れますよ

9月に入ったとはいえ、まだまだ暑い日が続いていますが、そろそろ秋の味覚のくりが出回る季節になりました。今回はくりとあずきを使った懐かしさを覚える伝統の健康食です。あずきは古来よりお祝いの食事によく使われます。元気の源となるタンパク質、ビタミンB1・B2が多く、食物繊維も多いので便秘にもいいですね。

ポイント
あずきをゆで汁ごと煮る、
ゆで汁を少なめに煮ると
もち米が固くなるので、
ゆで汁を少し多めに煮る。

くり入り炊きおこわ弁当

■作り方

HOW TO COOK

- 1 もち米は30分前に洗ってざるに上げておく。
- 2 くりは洗皮をむいて水につけ、あくを抜いて硬めにゆでる。
- 3 あずきを洗い、浸るぐらいの水でゆで、煮立って1分ほどしたら湯を捨てる。水カップ2と1/2を加え、再び15分ぐらいゆでる。火から下ろして15分蒸らし、水を切る（ゆで汁は残しておく）。
- 4 もち米、くり、あずきを炊飯器に入れ、あずきのゆで汁をはしを寝かせた高さぐらいまで（5mmぐらい）入れ、塩を加える（ゆで汁が少ないときは水を足す）。
- 5 炊飯器で炊き、黒ゴマと塩をまぜ合わせ、器に盛ったおこわの上に振りかける。

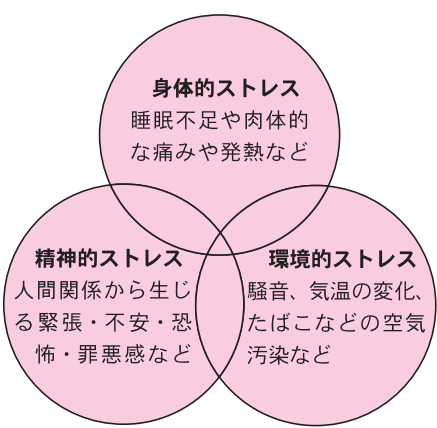
材 料 (4人分)

もち米	3カップ
あずき	1/3カップ
くり	1カップ
塩	小さじ1
黒ゴマ	大さじ1
塩	少々

けんこう

心すこやか

第2回



「ストレス」というのは、心にかかる負担です。心を風船に例えると、指でぎゅっと押してへこむ感じが、ちよつどストレス（心に負担）がかかっている状態です。健康な心ならストレスがなくならないと、風船を押し指が離れて風船が元に戻るようになります。心も丸く元通りになります。ところが、ずっと同じストレスがかかると、古くなった風船がしぼむように心も柔軟性を失い元通りにならないことがあります。過剰なストレスがかかると、不安やイライラなど心の安定を失ってしまうのです。そして、心も病気になるったり、風邪をひいたりします。病気になるためにも、このストレスと、それによる心と体の変動に注意することが大事です。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- とき：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

【ほっとタイム】

ストレスをため込み過ぎないように、上手に付き合っていく自分なりの方法を身に付けましょう。

入浴～心身の緊張をほぐすには、ぬるめのお湯にゆったりと～

全身の血行が良くなり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれるだけでなく、心もリフレッシュします。38～40度ぐらいのぬるめのお湯に30分ほど漬かるのが理想です。熱過ぎる湯は体を緊張させて逆効果です。