

令和5年度 八千代でとれた**春野菜**を食べよう!!

旬の簡単野菜レシピ

~野菜は1日350gが目標です!~

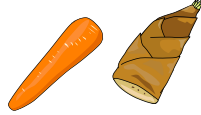


やっち



244

春野菜のマヨサラダ



1人分 エネルギー81kcal、食塩相当量0.2g、野菜類60g

材料 (2人分)

ゆでたけのこ・・・60g	削り節・・・1.5g
菜の花・・・30g	マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
にんじん・・・30g	しょうゆ・・・小さじ1/3

作り方

- ① たけのこはいちょう切り、にんじんは千切りにする。
- ② たけのこ、にんじんはそれぞれゆで、水気を切っておく。菜の花は茹で水にさらし水気を絞り、1.5cmの長さに切る。
- ③ マヨネーズとしょうゆを混ぜておく。
- ④ 削り節と野菜を和え、③を加えよく混ぜ合わせる。

菜の花の代わりに小松菜やほうれん草でもできます。八千代市では春夏にんじんの生産が盛んで、甘くて柔らかいのが特徴です。



245

めかぶとたけのこのスープ



1人分 エネルギー27kcal、食塩相当量1.1g、野菜60g

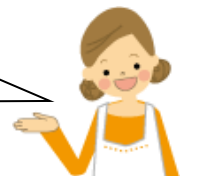
材料 (2人分)

ゆでたけのこ・・・60g	はんぺん・・・20g
にんじん・・・10g	水菜・・・20g
めかぶ(味付き)・・・50g	たまねぎ・・・30g
	しょうゆ・・・小さじ1
	水・・・400cc

作り方

- ① たけのこ、にんじんは千切りにする。はんぺんは厚さを半分にし0.5cm幅で長さを2cm程度に切る。水菜は2cm程度の長さ、たまねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に水、にんじん、たまねぎを入れ煮立て、たけのこを加えやわらかくなるまで煮る。
- ③ めかぶ、はんぺん、水菜、しょうゆを加え煮立ったらできあがり。

長ねぎや豆腐、卵を加え具たくさんにしてもおいしいです。また、めかぶの代わりにもずく酢、鶏ガラスープ、ラー油を入れるとサンラータン風になります。



適正飲酒で楽しい時間を



お酒との上手な付き合い方

春は出会いと別れの節目として人と飲食をともにする機会が増えたり、環境の変化によるストレスが多くなりやすい季節です。「つい飲みすぎてしまった…」とならないために、適正飲酒のポイントをおさえて、気持ちのよい年度末・新年度を過ごしましょう！

からだのことを考えた 適正飲酒のポイント

- 純アルコール量 男性 20g、女性 10g まで（参考：右図）
- 食事と一緒にゆっくりと
空腹時の飲酒は、アルコールが吸収されやすく、様々な健康障害が起こりやすくなります。
- 1週間のうち飲酒しない日を設ける
継続した飲酒はアルコール依存症のリスクを高めます。
- 飲酒後の運動や入浴は要注意
アルコールの分解が遅くなるので、控えましょう。
- 薬と一緒に飲酒しない
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。
- 寝酒は避ける
寝酒は早朝覚醒や深い睡眠の妨げの原因になります。

純アルコール量 20g の目安（1日で以下のうちいずれか）



日本酒
1合
(180ml)



缶チューハイ7%
1缶
(500ml)



ビール
中びん1本
(500ml)



ウィスキー
ダブル1杯
(60ml)

※ お酒に弱い体質の人や女性、高齢者はさらに少なめに。飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を推奨するものではありません。治療中の方は医師の指示に従いましょう。



妊娠中の方はお酒を避けましょう
STOP！20歳未満飲酒・飲酒運転

参考：厚生労働省「e-ヘルスネット-飲酒」
千葉県 HP「飲酒と健康」

こころの健康を保つためには？

新生活の影響など、日常生活で様々な不安やストレスを感じている方もいらっしゃるかもしれません。

ストレスに早めに気づき、毎日の生活習慣を整え、「ストレスをため込まない暮らし」を心がけることが大切です。



やっち

<ストレスによる心身の不調のサイン>

こころのサイン 気分が落ち込む、やる気がなくなる、気持ちが落ち着かない、イライラする、人付き合いが面倒になる等

からだのサイン 肩こり・頭痛・腹痛などの痛みがある、めまいや耳鳴りがする、食欲がなくなったり食べ過ぎる、寝つきが悪くなる等

<ストレスをため込まない「暮らしのコツ」について>

① 生活習慣を見直しましょう！～生活習慣はこころの健康にも影響します～

・ストレスに上手に対応するために、基本となるのは、バランスの良い食事や質の良い睡眠、適度な運動です。ストレスがたまった時のリフレッシュ方法として、ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることから取り入れてみましょう。

・不眠は不安や抑うつ等、こころの不調を招きます。質の良い睡眠をとるポイントは、起床後は朝日を浴び、朝食を食べること、ぬるいと感じる湯温(40℃位)で入浴すること、眠くなってから寝床につくこと等です。寝る前のお酒は、眠りを浅くするため、控えましょう。

② アタマを柔らかくして、考え方やものの見方を変えてみましょう！

ダメなところではなく、実際にできていることに目を向けてみましょう。「○○しなければならない！」という考えに捉われず、考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



<不安や悩みはひとりで抱え込まず、早めに相談しましょう>

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。また、誰かに話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。ひとりで抱え込まず、家族・友人等の気軽に話せる人や専門の相談窓口にご相談ください。市ホームページでは、電話や面談、SNS(LINE, チャット等)で相談できる窓口を紹介しています。

市 HP
「悩んだ時の相談窓口」



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。
作成：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

