

保健「ユース」

春新しい年度のスタート!!
心のケアも始めましょう

桜の開花が待ち遠しい季節がやってきました。

春は、進学や入学、引越越し、職場の異動など何かと気忙しく、知らず知らずのうちにストレスを抱えこんでしまうことがあります。

ストレスは心に適度な刺激を与え、活動の原動力になる場合もありますが、解消できないまましていると、毎日の生活のなかで知らぬ間に積み重なり、やがてうつ病などの心の病気を引き起こしてしまう場合があります。

あなたはストレスを溜めこんでいませんか? あなたの身近な人でストレスを溜めこんでいる人はいませんか? 「疲れているだけ」「いつものこと…」と見過ごしてはいませんか?



☆見逃さないで「JUNJUNSSOS」☆

心理的サイン: 苛々する、不安感、抑うつ感、無気力、集中力の低下など

身体的サイン: 食欲低下、動悸、不眠、頭痛など

行動的サイン: 過食、飲酒量の増加、遅刻、人との交流を避けるなど

毎日の生活の中でストレスがかかるのは仕方がないことです。大切なのはそうしたストレスとうまく付き合っていくことです。ストレス解消の基本は「自分らしく・気楽に」です。慌ただしい毎日ですが、ほんの少し「自分のための時間」を確保し、自分の心と向き合うことをお勧めします。

心の不調に気が付いた時は、一人で抱えこまずにまずは身近な家族や友人、専門の医療機関等に相談をしましょう。

心の不調に気が付いた時は、一人で抱えこまずにまずは身近な家族や友人、専門の医療機関等に相談をしましょう。



おやつ(間食)の考え方

子供にとつてのおやつは、栄養補給と水分補給という大切な役割を持っています。体の発達に欠かすことのできない食事の一部として考えましょう。

では大人にとつてはどうでしょうか? 仕事の合間、夜間などにおなかがすいたら、何を食べていますか?

糖分や脂肪分の多い菓子類や菓子パンなどの場合は、一口だけでも高エネルギーのものも多く、要注意です。どうしてもおやつを食べるなら1日100kcal以下を目標に考えるとよいでしょう。

おやつを上手に楽しむコツ

- ◎エネルギー量の高いものは量を調節
- ◎食べる時間・タイミングを考えて味わって食べる
- ◎一口で食べてしまわず、ゆっくりと
- ◎おやつを無意識に食べない
- ◎水分は甘味のない水やお茶がおススメ

主な菓子類の100kcalの量

大福 1/3個	どら焼き 1/3個	ドーナツ 1/2個	チョコレート 4かけ
ショートケーキ 1/3個	ポテトチップス 18g	かりんとう 23g	クッキー 20g