

2017年 愛コープ港北
ご利用者の皆様へ
3月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-kohoku.org/
ご覧下さい！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎
です。ファックス又は担当のヘルパーに託してください。
FAX:045-471-7172

いよいよ**花粉症の季節**にはいりました。花粉症などのアレルギーを引き起こす物質であるアレルゲンは食べ物や化学物質など生活環境の中にごく普通に存在しています。花粉症の発症には環境因子に加え、個人の体質も大きく影響します。花粉症になってしまったら、メガネ、マスク、外出先から帰ったら衣服をはたく、うがいをする、静電気がおきる洋服を着ないなど自分で出来る対策をしましょう！



ストレスと上手に付き合おう！

からだの不調には気づいても「こころ」の疲れは見落としてしまいがち。

こころの病気の予防には、まず自分の状態を知り、ストレスと上手につき合うことが大切です。

自分の**ストレスサイン**を知っておきましょう！ストレスの症状は人それぞれです。

- ちょっとしたことでイライラする
- よく眠れない、眠りが浅い
- なんとなく疲れやすい
- あまり人と関わりたくない
- 胃痛、頭痛、肩こりがひどい
- などなど

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、**うつ状態**になっている場合があります。

1. 毎日の生活に充実感がない。
2. これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
4. 自分が役に立つ人間だと思えない。
5. わけもなく疲れたような感じがする。

上にあげた状態のうち、2項目以上が『2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている』場合にはうつ状態になっているかもしれません。医療機関や保健所などにご相談ください。困ったときは誰かに相談しましょう。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、こころと身体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。

3つのRが大事です。ストレス（こころの疲れ）を解消するには3つのR(アール)を試してみましょう。

Relaxation 《リラックス》 音楽・読書・マッサージなど、こころとからだのリラックス

Rest 《休息》 十分な睡眠や食事などの休養 **Recreation 《レクリエーション》** 趣味、スポーツ、旅行などの楽しみ

3月の簡単レシピ

材料（2人分）

アスパラ	3本
じゃがいも	1個
鮭	1切れ
エリンギ	1本
バター	1片
刻みにんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
鷹の爪	ひとつまみ
☆みそ・みりん・お酒	各大さじ1

作り方

- 1.じゃがいもの皮をむき一口大に切りレンジ（500W）で3分。
- 2.アスパラを斜めに4等分に切る。エリンギを短冊切りに、鮭を一口大に切る。できればここで鮭の骨を取る。
- 3.フライパンにオリーブオイル・刻みにんにく・鷹の爪を入れ中火にかけ、アスパラから炒める。
- 4.アスパラに軽く焦げ目がついたらエリンギ・鮭・1のじゃがいもを入れ火が通るまで炒める。ここでバターを1片。
- 5.最後に、みそ・みりん・お酒を混ぜたものを全体に加えたら完成。最後は強火で。

鮭とアスパラの チャンチャン風ガリバナ炒め

