

### 心の栄養に 目を向けてみませんか

「実りの秋にうまいもの多し。山に行けば山の幸、海に行けば海の幸。これにて夏に消耗したる体力を取り戻し、厳しき冬に備ゆるが良し。」と言われていたように、栄養価の高い食材が多い時期になりました。こうした食材をバランスよく取り入れ、毎日の食卓を充実したものにしましょう。

また、からだに必要な栄養素を過不足なく食べることに合わせて、心にも栄養が必要です。心の栄養に目を向けてみませんか。自然や動物、人とのふれあいや自分の趣味を通して、笑い・喜び・楽しみ・感動・満足感・達成感・ほっとできること...心の栄養となるものはたくさ



んあります。さらに、ふだんあまり気にとめていないものの中に「いいな、幸せだな」と感じることもあるなら、それはなんて素敵なことでしょう。例えば、気持ちよく目覚めた朝や雲ひとつない青い空を眺めたときなど。一人で心を落ち着かせ、深呼吸してゆったり過ごしてみる。そんなひとときがあると、自分の周りの何気ない変化に気づきやすくなるでしょう。

また、つらいことや苦しいことがあったときにそれを聞いてくれる人や、発散できる場所があることも、心の栄養にとって大切な要素になります。「病は気から」という言葉があるように、心の持ち次第で病気を招いてしまうこともあります。そういった状況の中で、小さなことを幸せと感じる「心」、何気ないことに気づける「余裕」を自身の健康づくりの土台にしていきましょう。

また、つらいことや苦しいことがあったときにそれを聞いてくれる人や、発散できる場所があることも、心の栄養にとって大切な要素になります。「病は気から」という言葉があるように、心の持ち次第で病気を招いてしまうこともあります。そういった状況の中で、小さなことを幸せと感じる「心」、何気ないことに気づける「余裕」を自身の健康づくりの土台にしていきましょう。

最近野菜が少なくなる端境期がなくなり、食材によって季節を知る楽しみが失われつつあるように感じます。心と身体の健康を維持するためにも、旬の食材がもつ香りや味、栄養価を毎日の食生活に、充分に取り入れたいものです。

### 旬の食材「さつまいも」を使った豚汁

旬の食材と豚肉のおいしさがとけあった心もからだも温かくなる具だくさんのみそ汁。野菜のうまみもきき、薄味でもおいしくいただけます。

材料：2人分（調理時間約20分）

- 豚肉...50g、さつまいも...60g（小1/2本）
- ごぼう...20g（小1/2本）、大根...40g
- にんじん...20g、ねぎ...10g（1/4本）
- だし汁（煮干し）...2カップ
- 淡色みそ...20g（大さじ1強）
- 油...小さじ1/2

#### 作り方

豚肉は食べやすい大きさに切る。よく洗ったさつまいもは皮ごと厚めのいちよう切りにし、ごぼうは皮をこそげて斜め切りにし



それぞれ水にさらしてアクぬきする。大根・にんじんは3~4mm厚のいちよう切り、ねぎは斜め切りにする。鍋に油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら大根・にんじん・水気をきったごぼうを加えて炒める。だし汁を注ぎ、煮立ったらアクを取り除き、さつまいもを加えて煮る。アクを除くと味もよく、汁もきれいに出来上がります。野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れ、ねぎを加えてひと煮立ちしたら火を止める。器に盛り、お好みで一味唐辛子をふる。

#### 1人分栄養価

エネルギー182kcal、カルシウム44mg、鉄0.9mg  
食物繊維2.4g、食塩相当量1.5g

# す やか が 通信

11月

問合せ あいばく光健康増進課  
0833(74)3007

### 健康相談

日時・場所 2日周防公民館/22日室積公民館/25日三島公民館/26日浅江公民館 いずれも9時30分~11時  
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など  
健康増進課では、月曜日から金曜日（祝日を除く）の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。（電話も可）  
また、禁煙相談や脳いきいき相談（もの忘れ、痴ほう予防、痴ほう介護等の相談等）も、随時予約制で行っています。

### 育児相談

日時・場所 4日13時30分~15時・あいばく光/2日9時30分~11時・周防公民館/5日9時30分~11時

### 1歳児教室

日時・場所 10日13時~15時・あいばく光  
対象 1歳~1歳1か月児とその保護者  
内容 子どもの事故のお話、おっぱい体操、歯のお話、育児相談、身体計測等  
持参物 母子健康手帳、ご案内紙

### 歯の健康相談

日時・場所 4日13時30分~15時

### 1歳6か月児健診

日時・場所 19日13時~14時・あいばく光  
内容 小児科診察、保健相談、身体計測、歯科健診

時・あいばく光/2日9時30分~11時・周防公民館/5日9時30分~11時・島田公民館/26日9時30分~11時・浅江公民館  
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談  
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳  
あいばく光では、無料で成人歯科健診も実施します。対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。（13時30分~14時30分受付）



## 休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 午前9時~午後5時  
電話番号 / 0833(74)1399  
11月の診療日 / 3日、7日、14日、21日、23日、28日  
外科系で14日は眼科、23日は耳鼻科、28日は皮膚科の医師が診療します。



場所：総合福祉センターあいばく光  
車出入口から入ってすぐ左

### 母親教室

日時・内容 11月30日・おっぱい育児の話/12月7日・妊娠中の栄養、調理実習/12月15日・出産の準備等/12月18日・お父さん出番ですよ等/12月22日・赤ちゃんのために丈夫な歯を など  
いずれも9時30分~11時30分（7日は13時まで）  
場所 あいばく光  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、7日はエプロンと調理実習代200円、18日はエプロン、22日は使用中の歯ブラシ  
1週間前までに電話でお申し込みください。

持参物 母子健康手帳、健康診査票