



「あんてん通信」は、あんてん堂が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

春のメンタル不調を予防するために

春ははじまりの季節。多くの人が新たな職場や学校での生活をスタートさせます。新生活ではたくさんの出会いもあります。初めてづくしの生活に、ワクワクするという方もいるのではないのでしょうか。

ただ、新生活は胸躍ることばかりではありません。同時に不安や緊張にも襲われます。場合によってはメンタル不調に陥ってしまうケースもあります。

●不調のサインを見逃さない

食欲がない。寝つきが悪い。熟睡できない。疲れやすい。物事に集中できない。やる気が起きない。強い不安感に襲われる。常に緊張している。気分が落ち込んでいる——。これらはメンタル不調の代表的なサインです。こうした症状が見られたら、一旦立ち止ましましょう。

スタートしてすぐに休むのは気が引けるかもしれませんが、前に進むには休む勇気も必要です。決して無理をせず、自分をいたわりましょう。

●必要以上に変化をつくらない

メンタル不調に陥る大きな原因は、環境の変化にあります。新たな環境に適応しようとする、心身に負担が掛かります。それでも、多くの人は頑張って「新しいこと」に取り組もうとします。起床時間を早める。朝食をしっかり摂る。お弁当を作る。新たに勉強を始める。ジムに入会する…。どれも悪いことではありません。でも、これまでの生活習慣を一気に変えようとすれば必ず無理が生じます。

大きな変化がある時期に、さらに変化を加えれば、

心身への負担は増すばかりです。あえて変化を避け、これまで通りの生活を続けることも、メンタル不調を防ぐ大切なポイントです。



おすすめ旬レシピ

あさりの甘辛煮

あさりを使った春らしい一品をご紹介します。簡単につくれて、長く保存できるから、あと一品というときに重宝します。ご飯にぴったりのおいしさで、食が進みます。もちろんお酒のおつまみにもおすすめです。

★材料 (2~3人分)

あさり(むき身) 200g しょうが 1片

A: しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ2 砂糖 小さじ1
顆粒だし 小さじ1/2 水 大さじ4

★つくり方

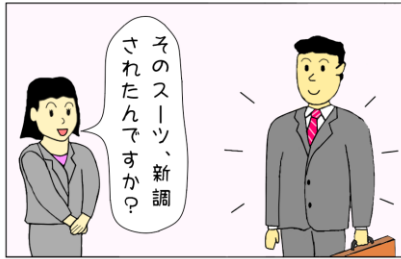
- あさりはざるに入れて塩水で洗い、水気を切ります。しょうがはせん切りにします。
- 鍋にあさり、しょうが、Aを入れて煮立たせ、弱火で5分ほど煮詰めます。※冷めてから保存容器に移し、冷蔵庫に入れば1~2週間保存できます。

PICK UP

あさり

あさりの旬は春と秋。産卵前の3月~4月と9月頃が最も身が詰まって味が良いといわれています。ただ近年は輸入品が多く、1年を通して店頭に並んでいます。殻が平べったく、模様のはっきりしていることが、おいしいあさりを見分けるコツ。栄養面では、タウリンやビタミンB12のほか、各種ミネラルが豊富に含まれています。





CALENDAR 4月 April

1(月)	新会計年度 エイプリルフール	16(火)	春土用入 大志を抱く日
2(火)	歯列矯正の日	17(水)	世界血友病の日
3(水)	シミ対策の日 葉酸の日	18(木)	よい歯の日 よいお肌の日
4(木)	トランスジェンダーの日	19(金)	食育の日★ 飼育の日
5(金)	ヘアカットの日 F1 日本 GP(～4/7)	20(土)	郵便週間(～4/26)
6(土)	春の全国交通安全運動(～4/15)	21(日)	全日本女子柔道選手権
7(日)	世界保健デー★ 労務管理の日	22(月)	アースデー よい夫婦の日
8(月)	花まつり 指圧の日	23(火)	地ビールの日 シジミの日
9(火)	子宮頸がんを予防する日	24(水)	植物学の日 秘書の日
10(水)	女性の日 ヨットの日	25(木)	世界マラリアデー DNA の日
11(木)	メートル法公布記念日	26(金)	よい風呂の日
12(金)	子どもを紫外線から守る日	27(土)	哲学の日 世界獣医の日
13(土)	浄水器の日 喫茶店の日	28(日)	労働安全衛生世界デー
14(日)	椅子の日 柔道整復の日	29(月)	昭和の日 全日本柔道選手権
15(月)	世界医学検査デー よいこの日	30(火)	図書館記念日

★世界保健デー (4月7日)

1948年のこの日、世界保健機関(WHO)が設立されたことを記念して制定されました。毎年「世界保健デー」のテーマが設けられ、世界各地で関連イベントが行われます。

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

★食育の日 (4月19日)

三基商事が制定した記念日で、「しょく(4)」「い(1)」「く(9)」の語呂合わせに由来。同じく、毎月19日は政府が制定した「食育の日」。食生活の乱れが指摘される昨今、食を通じた子どもの健全育成が重視されるようになってきています。

Medical Index

メディカル インデックス

食間《しょつかん》

薬を服用するタイミングとして使われる言葉で、文字通り食事と食事の間を指します。食事の最中という意味ではありません。食事を終えて約2時間後が目安とされています。空腹のときに飲むと吸収がよい薬がこれに該当します。また、胃の粘膜を保護するための薬も、このタイミングでの服用が効果的とされます。「食前」(食事の20～30分前)も食間と同様、空腹のタイミングになりますが、こちらはその後で食べたものが胃に入ることで前提になります。たとえば、食欲を増進するための薬や、食事による血糖値の上昇を抑える薬がこれに当たります。なお、「食後」は食事の後30分以内を指します。

「ランドセル」という言葉を聞くと、新入生を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。特にこの時季、体の小さい新入生が大きなランドセルを背負う姿は、ほほえましく映りますよね。俳句の世界でも、ランドセルは春の季語として使われています。▼そんなランドセルですが、色は黒と赤だけ、というのは昔の話。昨今は多様性を尊重する風潮の中で、色も多彩になっています。また、大きさも変

佐々木のひとりごと

化し、今はA4フラットファイルの入るサイズが一般的になっているようです。▼最近では、タブレット端末を入れるため重くなっていることが問題視されています。一方で、これに対応してランドセル自体の軽量化も進んでいるようです。▼何事も時代に応じて変化していきます。ランドセルは一見すると昔と同じように見えるかもしれませんが、実は時とともにどんどん進化しているんですね。

あんでん堂

〒226-0016

横浜市緑区霧が丘5-21-14

電話 045-878-0028

FAX 045-921-5078

URL <https://www.antendou.com/>

院長 佐々木直人

●受付時間

午前10時～午後11時

●定休日

日曜日