

～ストレスと上手に付き合えていますか？～

新型コロナウイルス感染症の影響で自分の取り巻く環境が一変し、誰もが感じている「コロナ疲れ」。放っておくと心身の不調につながる恐れがあります。積み重なった不安や疲れにまいってしまわないよう、こころの元気を保ちましょう。

✓**ストレス** チェックをしてみましょう！

こんなことで困っていませんか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 良くない出来事にとらわれやすい | ☐ 仕事や家事が手につかなくなった |
| ☐ 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい | ☐ 手のひらや首筋に汗をかくようになった |
| ☐ 心配事が頭から離れない | ☐ 物事をつい深読みしすぎてしまう |
| ☐ ケアレスミスが増えた | ☐ 常にイライラして落ち着きがなくなった |
| ☐ 朝、目覚めると気分が悪くなる | ☐ 時間に追われる日々を送っている |

※当てはまる項目が多いほどたくさんのストレスを抱えている可能性があります



ストレス 解消法を見つけましょう！

1 楽しむ

趣味やスポーツなどを楽しみましょう。心から楽しめることに没頭すると嫌なことをいつの間にか忘れていたりします。



3 ゆるめる

ぬるめのお湯につかり、リラックスしましょう。入浴は全身の血行をよくして、心身の緊張をほぐします。



2 つながる

他者とつながりましょう。信頼関係を築けるようになれば自然と心にとりが生まれます。



4 ぐっすり

こころの健康のために十分な睡眠をとりましょう。生活リズムを整えたり、寝具を替えてみましょう。

5 適正飲酒

お酒は適量を心がけ、楽しみながら飲みましょう！飲みすぎは心にも体にも好ましくない影響を及ぼします。



しまばら食育レシピ

卵&レタス&ウィンナー



■ 1人分栄養価 ■

エネルギー：286kcal たんぱく質：12.5g 脂質：23.2g 食塩：1.0g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ① ウィナーは縦半分に切り、フライパンで両面焼き、取り出す
- ② ①のフライパンに油を熱し、卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせた卵液を流し入れ、スクランブルエッグをつくる
- ③ 半熟の状態でレタスをちぎりながら入れ、さっと炒め合わせ、塩こしょうで味をととのえる
- ④ 皿に③を盛り、①を添える

《材料（2人分）》

- 卵・・・3個
レタス・・・4枚
ウィンナー・・・2本
マヨネーズ・・・小さじ2
塩こしょう・・・少々
油・・・小さじ2



◀レシピ公開中！

