



日本赤十字社



健診センターニュース

「春バテ」～聞いたことがありますか？～

だんだんと春らしく暖かい日が増えてきましたね。しかし**三寒四温**(冬に、寒い日が三日ほど続くと、その後四日間くらいは暖かい日が続くこと)と言われるこの時期、多くの方が心や体に何かしらの不調を感じると言われています。「春バテ」とも呼ばれるこの体調不良、主な症状は「だるい」「やる気がでない」「頭痛・肩こり」「寝つきが悪い」「朝起きるのがつらい」「イライラ・気分の落ち込み」「食欲がない」などです。原因としては「春先の寒暖差に体が合わせようと無理をする」「気圧の変化」「進学や就職、転勤や異動、新年度で環境が大きく変わる」こと等が考えられ、その結果、自律神経のバランスが乱れて春バテが起こりやすいと言われてい

ます。
簡単なチェックをしてみましょう。●お風呂はシャワーですませる●眠る直前までスマートフォンを眺めている●ストレスや心配事が多い●気持ちが落ち込んでしまいがち●休みの日は運動するよりも家でだらだら過ごす●食欲があまりない。●が二つ以上当てはまる方は「春バテ予備軍」かもしれません。

春バテ対策

- ◆決まった時間に起きて朝日を浴びましょう
- ◆朝食をしっかり食べましょう(ビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂る)
- ◆カーディガンやストールをカバンに入れて寒さ対策をしましょう
- ◆適度な運動(体を動かしたり趣味を見つけてリフレッシュ)
- ◆湯船につかりましょう
- ◆良質な睡眠をとりましょう

春バテ予防レシピ「豚肉と新たまねぎの生姜焼き」

豚肉に含まれるビタミンB1は自律神経を整える役割があり、新タマネギに含まれる硫化アリルはビタミンB1の働きを助けます。また、新タマネギに含まれるカリウムは老廃物の排出を促し、ショウガは体を温めて血行を良くしてくれます。春バテに負けない体作りをして、春を楽しく快適に過ごしましょう。



山菜の種類と料理法

独特の苦味と滋味に富んだ香りを楽しめ、健康や美容にも良いことで知られる食材「山菜」。その種類や特徴、おいしい食べ方をご紹介します！！

たらの芽「天ぷら・和え物・肉巻き・パスタ・シチュー」

「山菜の王様」として人気。道路脇や林道などひらけた明るい場所を好みます。山のバターといわれるほど良質なタンパク質と脂質を含みビタミンが豊富です。

ふきのとう「天ぷら・おひたし・煮物」

春を告げるふきのとう。冬眠から目覚めた熊が一番最初に口にする食べ物といわれています。カリウムを豊富に含み、香り成分フキノリドには健胃効果があります。

うど「天ぷら・酢味噌和え・ごま味噌和え・炒め物」

大きく成長すると食べられない(使いものにならない)

ことから「うどの大木」などといわれますが、若芽は香り高くみずみずしく美味。ほのかな苦味としっかりとした歯ごたえが魅力です。日焼けによるメラニンの抑制や疲れにくい体をつくるのに効果があるそうです。

わらび「炒め物・ナムル・おひたし・炊き込みご飯」

全国各地の山に自生する身近な山菜。独特の形と歯ごたえが特徴で地下茎でつくるわらび餅も有名です。ビタミンB2と葉酸が豊富で乾燥わらびにすると栄養価が高まり、カリウムや鉄分は生のものより10倍以上に増えます。山菜料理が食卓に並ぶだけでグッと季節感が高まりますね。

1年の中で限られた時期にだけ出会える大地の恵みを楽しみましょう。



健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

