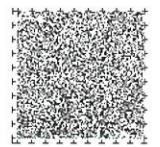


烏山寺町ルート編 Part1

# ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、  
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、  
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所  
保健福祉センター 健康づくり課  
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14  
電話 03(3308)8228  
FAX 03(3308)3036

※音声コードがついています、  
専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。



## あなたの休養バランスとれていませんか？

「休養」には「休む」と「養う」の2つの意味があります。

休む…心身の疲労を睡眠などで解消し、もとの活力を取り戻すことです。  
養う…趣味などを通して、豊かなライフスタイルや生きがいをつくることです。

睡眠時間は、年齢や季節で変化します。休日に長い時間 眠ったからといって、疲れがとれるわけではありません。  
大切なのは、生活リズムに気をつけて、メリハリをつけた生活をする事です。  
睡眠・休憩はもちろん、趣味やレジャー、軽い運動なども取り入れて、「軽やかな ころと からだ」をめざしましょう。

### 休む 疲れたときに休む

息抜き・リラクゼーション



ストレッチ・軽い体操



睡眠



### 養う 豊かなころを養う

スポーツ



レジャー



家族とすごす時間



趣味の時間



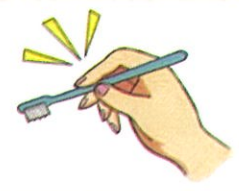
## いつまでも健康な口や歯ですごそう!!

### ポイント1

かかりつけ歯科医はお口の健康サポーターです!  
なんでも相談できる歯科医院を見つけましょう。  
※むし歯や歯周病は早期発見が重要です。  
痛くなる前にかかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。

### ポイント2

むし歯や歯周病を予防するため、自分にあった歯のみがきかたを実行しましょう!!  
①お口にあった歯ブラシを選びましょう。 ②歯と歯肉の隙間を意識して  
(ブラシは小さめがgood!・柄はまっすぐ) みがきましょう。  
鉛筆を持つように軽く持ちましょう。



③歯と歯の間はデンタルフロスや  
歯間ブラシを上手に利用しましょう。  
(歯科医院で教わるとういのです!)



### ちとから健康レシピ ～せたがや食育メニュー～

## さつま汁

エネルギー  
96kcal

食塩相当量  
0.9g



※1人分換算

### 材料 (4人分)

鶏こま肉	40g	油揚げ	1/2枚…短冊切り
にんじん	1/4本…いちよう	豆腐	1/3丁…2cm角
ごぼう	1/4本…斜め切り	長ねぎ	1/4本…斜め切り
だいこん	3cm…いちよう	みそ	大さじ1・1/3
さつまいも	中1/2本…いちよう	だし汁	3カップ

### 作り方

- だし汁で鶏肉を煮る。  
アクをとり、にんじん・ごぼう・だいこんを加え煮る。  
油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
- 野菜がやわらかくなったら、  
さつまいも・油揚げ・豆腐・長ねぎを加え煮る。
- みそを溶いて入れ、さっと煮立たせて、火をとめる。

### ワンポイント

◆「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。  
本来は、骨付きのさつま鶏のぶつ切りと  
野菜を煮込み、みそで味付けしたもので  
す。  
◆みそ汁は、和食の汁物の代表的なもの  
のひとつです。使う食材によって様々な  
うま味を味わうことができます。  
また、野菜を多めに入れることで、さら  
にうま味が増し減塩につながります。

