

# 保健同人社 Smile Report



Vol.3

ご利用者様向け

こことからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

## News & Topics

### 日焼け後の対処法をお知らせします！

夏は日照時間が長く、紫外線量も多くなります。日焼けをしたときの対処法について、ご説明しましょう。

- ① 速やかに木陰など涼しいところへ移動する
- ② 水でぬらしたタオルをからだにあてる
- ③ ぬれたシャツを着て風にあたる
- ④ 水のシャワーを浴びる
- ⑤ 顔の日焼けにはタオルをあて、その上から氷のうで冷やす
- ⑥ 水疱ができた場合はすぐ冷やし、皮膚科を受診する

なお①～④は、長時間行うとからだがかえすぎることもあるので、短時間でこまめに行いましょう。

保健師 桑原 有美子

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

天気が悪いと頭痛が起こります

うつ病の夫にやさしくできず自己嫌悪になります

## よくある相談

女性



妊娠9週ですが、つわりがひどく食べられません。体重も1、2キロ減ってしまいました。(30代女性)

からだ

**A** つわりの原因は、はっきりわかっていませんが、妊娠によるホルモンの変化などによるものといわれています。症状に程度の差はありますが、妊婦さんの半数から8割の方にあらわれ、早いと5週頃から始まり、16週頃に治まることが多いようです。

つわり中の生活の基本は、心身の安静と休養、少量頻回の食事と水分補給です。水も飲めない、体重が極端に減るなどの場合は、主治医への相談が必要です。つわり中の生活の工夫をお伝えします。

### ●心身ともにリラックスを！

1、2カ月で終わるもの、と前向きな気持ちでいるとよいようです。症状が強いときは、横になりましょう。気分転換に、電話

## 旬のレシピ

### たちうおの カレー

暑さで食欲がない時期におすすめの、スパイスが利いたフィッシュカレーです。

#### 材料 (2人分)

- たちうお…2切れ (150g)
- 玉ねぎ…½個
- 赤のパプリカ…¼個
- トマト…200g
- 水…¼カップ
- 塩…少々
- プレーンヨーグルト…100g
- バジル (飾り)
- A 塩…少々
- こしょう…少々
- おろしにんにく…少々
- B サラダ油…大さじ½
- にんにくのみじん切り…1片分
- 赤唐辛子(ちぎって種を除く)…1本
- ローリエ…1枚
- C ターメリック・クミン・チリペッパー・コリアンダー・クローブ…各少々



#### 作り方

- ① たちうおは3cm幅に切り、Aで下味を付ける。
- ② 玉ねぎとパプリカは粗みじん切りにする。
- ③ トマトは一口大に切る。
- ④ フライパンにBを入れて弱火で炒め、香りが立ったら②を加えて中火にし、さらに炒める。しんなりしたら①を加えて炒め、さらにCを加えて炒める。
- ⑤ ③と分量の水を加え、ふたをして約15分、トマトが煮崩れるまで煮る。塩で味を調え、ヨーグルトを加えて混ぜ、ひと煮する。

でおしゃべりする、趣味に集中するなどよいでしょう。

### ●「食べられるときに、食べられるものを、食べられるだけ」が食事の基本!

妊娠中はバランスよく栄養価の高いものをとるのが原則ですが、つわり中は例外です。比較的とりやすいものには、一口サイズのゼリー、クッキー、せんべい、果物、酸味のあるもの(梅干し、かんきつ類など)、ほどよく冷えたもの(冷ややっこ、冷たいスープ、サラダなど)などがあります。

症状の強さや食べられるものが、日によって替わる方もいます。好みの香りは、食欲を刺激しますが、においが吐き気を誘発することもあるので、調理中ににおいをかがないように、加工食品の活用などで工夫するのもよい方法です。