

第18回
**食事でストレスから
身体を守ろう！**

HealthTokigawa 保健センター
65-1010

城西大学 薬学研究科 医療栄養学専攻
修士2年 手塚 有哉

皆さんはストレス状態に栄養素や食習慣が関係することを知っていますか？ これからの季節、雨や湿気によって、気分が落ち込んでしまうこともあります。また、過度なストレスが肥満や痩せの原因にもなります。そこで、ストレスから身体を守る食習慣として、以下の4つを紹介します。

1 味が濃いもの・お菓子などは控えめに

ストレスが溜まると、漬物などのしょっぱいものや辛いもの・お菓子などを欲しがち。これは偏食を招き、食べ過ぎると胃や腸にも負荷がかかるため控えめに。



※お菓子には油が意外と多い

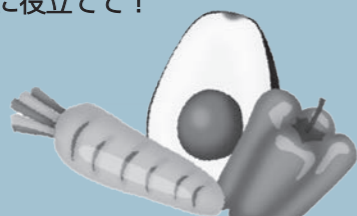
2 フルーツと牛乳・乳製品を取り入れる

ストレスで消費されるたんぱく質、ビタミンCなどの補給には、フルーツと牛乳や乳製品の組み合わせがベスト。カルシウムも摂れます。



3 抗酸化作用のある野菜を積極的に摂取

ストレスから身体を守る抗酸化ビタミンA・C・Eを多く含む緑黄色野菜を積極的に取り入れ、体内にできた活性酸素の除去に役立てて！



ストレスに負けない身体づくりのために、普段の食習慣を見直してみましょう。

4 家族や仲間・友人との時間を楽しむ (with コロナ)

ストレスの解消には、食事をリラックスして楽しむ環境も必要！ そこで、予防を徹底したうえで、飲食やテイクアウトを活用し、家族や仲間・友人と食事をしてリフレッシュ！

※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

新型コロナウイルス に関連する **支援内容**

(令和3年5月28日現在)

役場では、職員と来庁者の感染拡大防止のため、庁舎の入口でサーマルカメラによる体温測定を実施していますので、ご理解ご協力をお願いします。

付困難となった方からの相談により町が認める場合、水道料金の支払いを猶予します。

問 水道課 ☎ 65-1555

住民の方への支援

◆ **新生活応援商品券の配布**

町では、4月1日現在23歳以下の方に1人あたり1万5千円、24歳以上の方に1万円の新生活商品券を送付しています。詳細は町HPをご覧ください。

問 観光推進室 ☎ 65-1584

◆ **「差し入れパック」お届けします**

町では、新型コロナウイルス感染症により自宅療養や自宅待機をされている方を対象に、町から食料品や衛生用品などを詰め合わせた「差し入れパック」を無料でお届けします。

問 総務課 ☎ 65-0401

◆ **ワクチン接種券の送付**

町では、65歳以上の方へ新型コロナウイルスワクチン接種券を5月上旬に郵送しました。ワクチン接種は、5月下旬より医療機関で、6月11日より集団にて開始します。ワクチンは安定的に入荷しており、希望する方は接種を受けられます。

問 保健センター ☎ 65-1010

◆ **地方税の猶予**

町税を納付することが困難な場合に、税務課に申請することで猶予措置が受けられる場合があります。

問 税務課 徴収担当 ☎ 65-0811

◆ **浄化槽使用料の猶予**

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時的に納付困難となった方からの相談により町が認める場合、浄化槽使用料の支払いを猶予します。

問 建設環境課 環境担当 ☎ 65-0814

◆ **水道料金の猶予**

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時的に納

◆ **休業者・失業者へ貸付**

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金にお困りの方への貸付を実施しています。

問 社会福祉協議会 ☎ 65-1536

事業者の方への支援

新型コロナウイルス感染症の影響により受けることができる支援制度のまとめ (町HP)



◆ **感染症対策の経費の一部を補助**

町では、感染症対策を講じる町内の中小企業及び個人事業主の皆さまに対し、感染症対策で掛かった経費の一部を5万円を上限に補助しています。詳細は町HPをご覧ください。

問 産業観光課 ☎ 65-1532

◆ **埼玉県感染防止対策協力金**

◆ **新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金**

◆ **地方税の猶予**

◆ **資金繰り支援 (融資制度、信用保証、セーフティネット貸付、マル経融資)**

◆ **社会福祉施設への融資**

◆ **時間外労働等改善助成金 (テレワーク新規導入の助成金、特別休暇の規定整備の助成金)**

◆ **小学校休業等対応助成金・支援金**



回覧板エチケット

見る前、回す前に必ず
手洗い、手指消毒を！