

知っていますか?? 冬季うつ病

皆さんは、秋から冬、春先にかけて「些細なことで落ち込んでしまう」「何かする際には必ず憂鬱な気分になってしまう」「眠っても身体の疲れがとれずにすっきりしない」と感じることはありませんか・・・?もしかしたら、それは冬季うつ病かもしれません。

◎冬季うつ病とは?

冬季うつ病とは、季節性うつ病の一種で冬場にのみ現れる病気です。秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先の3月頃になると良くなるというパターンを繰り返すのが特徴です。

◎冬季うつ病になる原因

私たちには体内時計があることを知っていますか?この体内時計をリセットし、時計と合わせる役目をもつのが日光です。不規則な生活、夜勤などの仕事に就いている場合、朝日を浴びる機会が少なくなり、体内時計に悪影響を及ぼすとされています。また、秋から冬にかけては日照時間が少ないのも原因の一つとされています。

**屋内で過ごす時間が長くなると
注意が必要です!**

気をつけるポイント!

①睡眠をしっかりと取りましょう

年末年始は仕事などで忙しくなる人が多くなり、どうしても睡眠不足になりがちです。身体の疲れがとれないと、インフルエンザなど冬場に流行する病気にもかかりやすくなり、精神的にも大きなストレスとなるので、しっかりと睡眠をとるよう心がけてください。

②日光を浴びるようにしましょう

冬は家で過ごす時間が長くなったり、寒さにより外出の機会が少なくなったりすることが多くなります。冬季うつ病は日照時間が大きく影響するので、可能な限り日光浴をすることが大切になります。

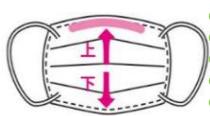
③栄養バランスを整えましょう

冬は家事や仕事で忙しくなり、栄養バランスが崩れがちな時期となります。意識して、「肉」「魚」「野菜」をまんべんなく摂る様に心がけましょう。

マスクにも裏表があること、ご存知ですか?

感染症の流行で今や毎日付けているマスクですが、どちらが外側なのか迷ったことはないでしょうか?ここでは裏表の見分け方について紹介します。

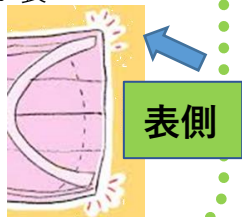
- ①マスクのノーズフィット（針金）がついている方を鼻側（上）にして鼻のラインに沿わせます。
*隙間があると埃やゴミが入ってきてしまい、効果が下がってしまいます。



- ②マスクにはひだがついており、溝ができています。この溝が下にくるように装着しましょう。
*ひだが上を向いていると埃やゴミが溜まり、効果が下がってしまいます。



- ③マスクと紐の接着面が外側についている方が表にくるように装着しましょう。
*顔とマスクとの隙間を少なくすることで、フィット感がUPし、ゴミや埃の進入を極力遮断することができます。



マスクは種類によっては裏表の基準が違うものがあります。パッケージにある使用方法、マスクの写真なども参考にしてください。



冬の味覚 にんじん

人参にはβカロテンという抗酸化作用のある成分が野菜の中でも多く含まれています。このカロテンは皮の部分にたくさん含まれているので、家庭菜園などで収穫した人参はキレイに洗って皮も一緒に食べることをオススメします。

苦手な人必見!!

こどもが嫌いな野菜ランキング上位にランクイン!

「にんじん嫌い」タイプ別克服法

「ふにゃ」「ジュワツ」 食感がイヤ



- ・千切りにして生で食べる
- ・食感のいい野菜（れんこんやキノコ、ピーマンなど）と一緒に炒め物に



くさいのがイヤ



- ・塩+酢でもむ
- ・塩や酒を入れて茹でる
- ・油やマヨネーズを使って調理をする（天ぷらやマヨネーズ和えなど）

見た目がイヤ



- ・色の濃い食材（緑黄色野菜など）と一緒に調理して目立ちにくくする
- ・カレーやハンバーグなどにみじん切りにして混ぜ込む



野菜なのに... 甘くてイヤ



- ・蒸しパンやパンケーキに入れて砂糖の自然な甘さに馴染ませる
- ※生地の上にすりおろして入れるのがポイント!

