



食生活 だより

31 市食生活改善推進員から～



食欲の秋の到来ですね。秋の味覚の一つに『香りまつたけ、味しめじ』といわれるキノコがあります。

今月は、手軽に手に入るキノコをたくさん使ったヘルシーなまぜご飯を紹介します。

フポイント
アドバイス
好みてシヨウガを入れ
てもおいしいですよ。

シイタケの嫌いな子でもおいしく食べられます

キノコと大豆のまぜご飯

■作り方

HOW TO COOK

- 1 米は炊く30分前に洗い、ざるに上げておく。
- 2 シメジは石突きを取ってほぐし、エリンギは同じぐらいの大きさに切り、酒に漬けておく。
- 3 干しシイタケは水に戻し、薄切りにする。ニンジンはさがきにする。油揚げは熱湯をかけ水気を切って短冊切りにする。
- 4 なべに2、3、大豆、だし汁とAの調味料を入れ、あくを取りながら4～5分煮て、具と煮汁を分けておく。
- 5 炊飯器に米と4の煮汁を入れて、標準の水加減で切れ目をいれだし昆布を入れて炊く。
- 6 炊き上がった昆布を取り出し、4の具を入れ15分ほど蒸らした後、全体をまぜ合わせる。

材 料 (4人分)

米 2合、シメジ 60g、エリンギ 60g、酒 大さじ2、干しシイタケ 3枚、ニンジン 60g、油揚げ(小) 3枚、蒸し大豆 60g、だし汁(シイタケの戻し汁を合わせて) 1カップ、

A { 薄口しょうゆ 大さじ2弱
みりん 少々

だし昆布 7～8cm

けんこう

ハートすこやか 第3回

■当市における自殺者の推移

	H11	H12	H13	H14	H15
男(人)	10	4	8	7	6
女(人)	1	5	4	2	3
計(人)	11	9	12	9	9

■こころの相談室利用者

	相談件数(件)
H 15	17
H 16	20

報道などでも問題視されている自殺。その3分の2は「心の病」の疑いがあるといわれています。この問題については、市も身近に取り組むべき課題と考えています。

そこで市民の皆さんが、心の悩みについて気軽に相談いただけるよう、平成15年度より専門相談員による「こころの相談室」を実施しています。

相談者の年齢は20代から80代と幅広く、中でも30～50代の人が65・2%を占めます。また、相談内容は自分自身の相談が45・7%、家族に関する相談が47・8%となっています。具体的には、「認知症の妻の対応に関してアドバイスがほしい」、「自分の人生に実感がなく、自分は病気の不安」などの相談です。相談により、自分の心の整理をされたり、家族とのかわり方などについて適切なアドバイスを受けられたりすることから、相談者が増えています。

気軽に「こころの相談室」をノックしてくださいね。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます。

- と き：毎月第4月曜日の午後
- ところ：総合福祉会館
- 問い合わせ：健康課 25-4145

要
予
約

【ほっとタイム】 笑いは、ストレス解消に効果大

ストレスがかかったときに分泌されるアドレナリンなどを、「ストレスホルモン」と呼んでいます。笑いの多いビデオを見た後にこのホルモンを測定すると、減少したという驚くべき結果が出ました。「笑う門には福来る」ともいいます。鏡の前で、すてきな笑顔をつくってみてください。