



果物の甘酸っぱさがさわやかです

食生活 だより

77 市食生活改善推進員から～



ばかばかと暖かい日差しが気持ちいいですね。
今年度は、皆さんから要望の多かった「おやつ」を紹介します。江戸時代の中期まで八つ刻(現在の2～4時)に小昼(びる)という間食を取っていたことから「おやつ」といわれるようになったようです。

ワンポイントアドバイス
器に出た水分は栄養がたまりまわっているので、捨てないで使いまししょう。

フルーツ蒸しケーキ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 リンゴは皮をむいて1 cm 角に。バナナは1～1.5cm 角に切る。
- 2 AとBをそれぞれ器に入れ、電子レンジで2分加熱する(器に出た水は捨てない)。
- 3 ボールに卵、ホットケーキミックス、牛乳を入れて混ぜ合わせ、レーズン、リンゴを水分ごと入れ、最後にバナナを入れて混ぜる。
- 4 アルミカップに流し入れ、黒ゴマを振り、蒸し器で10分蒸す。

材 料 (10個分)

ホットケーキミックス	160g
A レーズン	40g
水	20cc
バナナ	100g
B リンゴ	1/2 個
水	20cc
卵	1 個
牛 乳	50cc
黒ゴマ	少々
アルミカップ(10号)	10枚

けんこう

ハートすこやか

第9回

ひきこもりグループミーティング

本人・家族が悩みを共有し合い、不安を軽減するとともに孤立化を防ぐことなどを目的に「ひきこもりグループミーティング」を開催しています。

問い合わせ

岐阜県精神保健福祉センター

(岐阜市下奈良2-2-1)

福祉農業会館 3階)

電話 058・273・1111(内線2572)

今年度は、心の病気や症状についてお伝えしていきます。
今回は、「ひきこもり」についてです。
ひきこもりとは、特定の病気や障がいではなく、「状態」を指す言葉です。
厚生労働省では、6カ月以上自宅にひきこもって、会社や学校に行かず、家族以外との親密な対人関係がない状態をひきこもりと定義しています。要は、人とのかわりを絶ってお休みをしている状態なのです。
ひきこもり状態になる要因はさまざま、精神疾患が影響している場合もあれば、取り立てて原因といえるものが見つからない場合もあります。
ひきこもりの人の多くは、強い不安や葛藤(かつと)を抱えている場合があります。本人だけではなく、家族にも助けが必要です。
ひきこもりは、心の病が強く影響している場合もありますが、誰にでも起きうる事態であり、回復することも十分可能です。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：4月24日(月)午後
- ところ：総合福祉会館
- 問い合わせ：健康課 25・4145

要予約

【一言アドバイス】

- Q. 家族はどんなふう to 本人とかわると良いのでしょうか。
A. 社会から離れてお休みをしている状態なので、説得や叱咤激励は逆効果です。見守っているという姿勢で、本人が出てくるのを待ってあげましょう。