



新緑の鮮やかさを食卓に

食生活 だより

78 市食生活改善推進員から～



フンポイント
スポンジを優しく巻
いてね。冷める前に巻
かないと割れまよ

5月の連休は、どのように過ごされますか。いろいろな計画を立て出掛けられる人、普段は忙しいのでゆっくりと過ごしたい人、いろいろあると思いますが、時間にゆとりがあるときに子どもさんのおやつを手作りしてみませんか。意外と簡単にできる色鮮やかなおやつです。

小松菜のロールケーキ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 小松菜は、葉と軸を1cmくらいに切る。小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。オーブンは、180度に温めておく。
- 2 卵、砂糖、ヨーグルト、レモン汁、サラダ油を混ぜ合わせ、小松菜と一緒に形がなくなるまでミキサーにかける。
- 3 2をボールに移して、1の小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- 4 天板にクッキングシートを敷き、3の生地を流し込み、表面を平らにし、約8分焼く。
- 5 乾いたふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをはがし、乾いたふきんを掛けておき、あら熱を取る（水分の蒸発を防ぐため）。
- 6 スポンジに泡立てた生クリームを塗り、甘納豆を散らす。手前から力を入れないように、ふわっと巻く。

材 料 (10人分)

小松菜	40 g
卵	1 個
砂糖	45 g
プレーンヨーグルト	50 g
レモン汁	少々
サラダ油	大さじ2
小麦粉	140 g
ベーキングパウダー	大さじ1
甘納豆	適宜
生クリーム	約 100 g
砂糖	10 g

けんこう

ハッすこやか

第 10 回

パニック障害

パニック発作との向き合い方

パニック発作の正体は、脳の思い違いによる正常な反応です。だから危険はありません。発作が起きたとき、怖がる気持ちがあると発作はますますひどくなります。実質的な危険が無いということを理解することが第一歩です。

予期しない衝撃的な出来事が起こればパニックに陥ることは誰にもあることです。パニック障害は、実際には危険でないのに、脳が幻の危機を感知してパニック発作が起きる病気です。

人の多い場所やエレベーターなどで、突然激しい動機、呼吸困難、胸の苦しさ、目まいなどの発作が起こり、死ぬかと思うほどの強い恐怖感・不安感に襲われます。心臓発作などと間違われることも少なくありません。しかし、病院で心電図などの検査をしても、何の異常もない。これが典型的なパニック発作です。

一度、発作を経験すると、いつまた発作に見舞われるかと不安が募り、「外出できない」「電車に乗れない」など日常生活にも支障が出ます。一般に、抗不安薬や抗うつ薬などの処方では症状は軽減します。早めに治療を受ければ必ず治る病気ですから、ぜひ専門医に相談を。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：5月22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. 家族はどんなふうに本人とかわかると良いのでしょうか。
- A. 病気であることを理解し、本人を孤独にさせないでください。「気のせい」は禁句。見守り続け、決してあせらせないことです。