



アルミカップ6号で16個分

食生活 だより

19 市食生活改善推進員から〜



自然が豊かな日本はキノコの種類も多いです。店頭では何種類ものキノコが並んでいます。ビタミンB類、D2、食物繊維などを豊富に含んだ低カロリー食品です。今回はいつもとちよつと違う方法で調理してみましょつ。

ワンポイントアドバイス
1の調理行程は前
日やっておくこ
味がよくなじみます。

キノコのマドレーヌ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 シイタケは薄切りにし、2 cm ぐらいに切る。エノキダケ、ブナシメジは大きさを合わせて切る。軽くゆで、水気を取り、三温糖 40 g を加えてかき混ぜ、レンジで2〜3分加熱する。冷めたらレーズンとラム酒を加えて混ぜる。
- 2 マーガリンをクリーム状に練り、滑らかになったら三温糖 100 g を加えてよく混ぜる。卵を加えて手応えが軽くなり白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 3 手順2で作ったものに、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 Bを合わせて振ったものを、3に入れてゴムベラで切るように混ぜ、全体が滑らかになったら1を入れ混ぜ合わせる。
- 5 生地をアルミカップに流し入れて190℃に温めたオーブンで5分、180℃で20分ぐらい焼く。
- 6 竹ぐしを刺して何も付いてこなければオーブンから出し、冷ます。

材 料 (16個分)

シイタケ	4枚
エノキダケ	1袋
ブナシメジ	1パック
ラム酒	大さじ1
三温糖	140g
マーガリン	70g
卵	1個
バナナエッセンス	少々
A 牛乳	50cc
スキムミルク	大さじ2
薄力粉	125g
B ベーキングパウダー	小さじ1/3
重曹	小さじ1/2
レーズン	30粒

けんこう

ハッすこやか

第11回

強迫性障害

こんなことはありませんか

鍵を掛け忘れ
たかも・・・確
認しなければ

ガス栓を閉
め忘れたか
も・・・確認
しなくては

汚れてるかも・・・
手を洗わないと

この病気の主な症状は、不合理なことだと分かっているのに、繰り返し不安な考えやイメージが生じてくる「強迫観念」と、これを行わなければならない「強迫行為」です。

代表的な症状には、手がばい菌などに汚染されていると感じて、何度も手を洗わずにはいられない「洗浄強迫」などがあります。おかしいことだと自覚しているのにその考えから逃れられず、手を洗うという行為をやめることができません。どんなに繰り返し行っても不安や不快感を消し去ることができないところに、この病気のつらさがあります。そのために、多くの時間やエネルギーを費やし、時には日常生活を行うのに支障が出てきます。

原因は明らかになっていませんが、十分治療可能な病気といわれています。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：6月26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】

自分の行為に「少しやり過ぎていない？」と疑問を感じているにもかかわらず、行為が次第にエスカレートしてコントロールできない場合には、一人で抱え込まず、一度医療機関で受診して心の専門医に相談することをお勧めします。