



色のきれいな野菜入り団子

食生活 だより

40 市食生活改善推進員から～



野菜がたくさん採れる時期になりました。さつとゆでて冷凍保存しておくといつでも使えます。今回は、団子の中に野菜を入れてみました。簡単なおやつをお子さんと一緒に作る食体験は、食育の大切なことの一つです。

ワンポイントアドバイス
タレの代わりに、砂糖を混ぜたきな粉をまぶしてもOKです。

三色チーズみたらし

■作り方

HOW TO COOK

- 1 タレの材料を全部混ぜ合わせ、火にかけてとろみがいたら、20秒ぐらいかき混ぜながら煮る。それを3にかける。
- 2 カボチャは電子レンジで加熱して、軟らかくなったら皮を取り除いてつぶす。青菜は電子レンジで加熱し、軟らかくなったらすりつぶす。チーズは12等分に切る。
- 3 A、B、Cをそれぞれ耳たぶぐらいの硬さに練る(水は少しずつ加える)。それぞれ4等分し、チーズを中心に団子にする。
- 4 沸騰した湯に入れ、浮いてきたら1分ほどゆでる。冷水につけて冷まし後、器に盛る。

材 料 (4人分)

A	白玉粉	40 g
	水	適宜
B	白玉粉	40 g
	カボチャ	30 g
C	水	適宜
	白玉粉	40 g
	青菜 (ホウレンソウ、小松菜など)	30 g
	水	適宜
タレ	砂糖	大さじ2弱
	しょうゆ	大さじ5
	水	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	プロセスチーズ	15 g

けんこう

ハルすこやか

第12回

摂食障害その1 ～過食症～

摂食障害とは

「食べる」という行動を、何らかの理由により正常に行うことができなくなってしまふ病気です。食べることを極端に拒む「拒食症(やせ症)」と、食べ過ぎてしまふ「過食症」とに分類されます。思春期や青春期の女性に多く見られ、ダイエットがきっかけになる場合があります。原因は確定されていませんが、心理的な問題が原因といわれ、専門医へ相談されることをお勧めします。

「食べる」という行為は、本来、心と体に栄養を与えるものですが、過食症になると、異常な量を食べ過ぎたり、それを嘔吐(おうと)などにより排出してしまったりします。異常な食行動そのものが病気というよりも、心の病が行動として現れたもので、心を満たすための手段となっているのです。

過食している間は、「食べる」とをコントロールできないという感覚に支配されます。ただひたすら食べ続け、食べた後は「また食べてしまった」という自責の念や自己嫌悪に襲われます。過食の後、体重の増加を防ぐため、自ら口の中に指を突っ込んで食べ物を吐いたり、下剤・かん腸を乱用することもあります。

体にも悪影響を及ぼし、ホルモンの異常、嘔吐による歯の腐食など深刻な異常が起こることがあります。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：7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】

摂食障害は「あなた」そのものではありません。人生のほんの一部分で、これから通り過ぎる「通過点」なのです。いつか必ずそこから抜け出す時がやってきます。どんな時でも、あなたは決して一人ではないことを思い出してください。