



鮮やかなオレンジ色が涼しげです

食生活 だより

41 市食生活改善推進員から～



暑い夏は冷たいおやつが、とてもうれしいですね。今回のおやつは、寒天を使い、ニンジンが苦手な子でも食べやすく、さっぱりと口当たりがよく仕上げてあります。ニンジンには、カロテンをたっぷり含み、体の抵抗力を高めてくれます。

ワンポイントアドバイス
上にオレンジをのせても、ヨーグルトをかけてもいいですよ。

にんじん寒天

■作り方

HOW TO COOK

- 1 ニンジン皮をむき、薄いいちょう切りにして、軟らかくなるまで煮る。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させて溶けたら、砂糖Aを加える。
- 3 ミキサーに1のニンジン・ゆで汁、砂糖Bを入れ、にんじんジュースを作る。
- 4 3にレモン汁・オレンジキュラソーを加え、さらに2の寒天液を加えて混ぜる。
- 5 4を水にぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

材 料 (10個分)

ニンジン	約 250g
粉寒天	4 g
水	250cc
砂糖A	50g
ニンジンのゆで汁	150cc
砂糖B	50g
レモン汁	50cc
オレンジキュラソー (※) 大さじ2	
※酒を販売している店に置いてあります	

けんこう

ハートすこやか

第13回

摂食障害その2 ～拒食症～

拒食症になると自分が見えなくなります

あまりにやせ過ぎた体は、はたから見て危機感を抱かせます。ところが本人は自分がやせているとは思いません。それどころかもっとやせようとして、食べ物を吐いたり、下剤をたくさん飲んだりします。体は悲鳴を上げています。心もきつと同じです。専門医に相談されることをお勧めします。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：8月28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

スリム志向の現代、ダイエットをする人はとても多くなりました。うまくいかないことが多いのですが、中には体重が減り過ぎてしまうことがあります。栄養失調になり、ほとんど食べることができない状態にもかわらず、さらに体重を落とすことにこだわってしまうのが、拒食症です。

拒食症の数パーセントは、栄養失調のために死に至ることがあります。また、成長期の栄養失調は、後々の障害につながります。

外見は、重病のイメージとはだいぶ違います。本人は寝込むどころか活動的で、学校の勉強や仕事も普通以上にやっているのです。つい軽く考えてしまいがちです。

拒食症の人は、体重が増えることへの強い恐怖心があり、少しでもやせようとして積極的に運動することもあります。しかし、そうして運動することが、心臓や血液などにたくさんの負担をかけ、障害を起こすことにもつながります。体を維持するための基本である食べ物を取らないのですから、当然起こり得ることです。