



シンプルが一番

写真はグレープフルーツ
を使用しています

食生活 だより

43 市食生活改善推進員から〜



市内では、特産のナシ、ブドウ、富有柿などが生産されています。
今回は、栄養たっぷりの果物をとっても簡単にできるクレープに包んでみました。

ワンポイントアドバイス
バナナや缶詰のフルーツを使ってもおいしいです。

秋味クレープ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 マーガリンは湯せんにかけて溶かす。
- 2 ボウルにホットケーキミックスを入れ、卵と牛乳を混ぜ合わせた物を加えて少しずつ混ぜる。全体に滑らかになったら、1を加える。
- 3 フライパンを温め、いったんぬれぶきんの上に置いて少し冷ます。サラダ油を薄く引き、2の生地（玉じゃくし1杯分約60cc）を流し入れ、全体に薄く広げて表面が乾くまで弱火で焼く。
- 4 フルーツは細長く切る。
- 5 3が冷めたらホイップクリーム、フルーツを載せて、扇形になるよう下を少し折ってから巻くように包む。

材 料（5〜6人分）

ホットケーキミックス	100g
卵	1個（50g）
マーガリン	20g
牛 乳	1 カップ
柿	1 / 4 個
ナ シ	1 / 4 個
リンゴ	1 / 4 個
ブドウ	12 個
ホイップクリーム	100g

けんこう ハートすこやか

第15回

社会不安障害（SAD）

社会不安障害の人への接し方

①共感が大切

不安や恐怖に共感し、悩みを共有するところから始めましょう。

②無理は禁物

無理強いや励ましは逆効果です。恐怖感による回避行動は、決して怠けではありません。負担に感じる状況をつくらない配慮をし、見守ってあげてください。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：10月23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

人は「人から見られる」「評価される」といった状態に置かれると、「笑われたらどうしよう」といった不安や恐怖を感じます。人によっては「強い不安や恐怖」を感じて、そのような状況を避けようとしたり、吐き気や目まい、動悸（どうき）などのさまざまな身体症状が現れたりして、日常生活や仕事などに支障を来すことがあります。これを社会不安障害（SAD）といいます。中には、会社や学校などに行けなくなる、「引きこもり」の状態になる人もいます。

性格の場合は、同じ状況に遭遇することで慣れが生じ、やがて、状況への恐怖心などを克服していきます。しかし、社会不安障害の場合は、慣れることがありません。病気と思わず、我慢して悪化させてしまうケースもあります。思春期前から成人早期にかけて発症することが多いのですが、精神療法や薬物療法によって症状が改善するといわれています。この病気は、慢性的になり、人前に出ることを恐れるようになります。「うつ病」などのさらなる精神疾患の引き金となることもあります。早めの専門医への相談をお勧めします。