



食生活 だより

44 市食生活改善推進員から〜



肌寒い時季に、体も心も温まる果物を使ったグラタンを紹介します。一年中手に入るバナナは、ビタミンA、カリウム、食物繊維が豊富です。また、エネルギー源にもなり、おなかの調子も良くなり、高齢者にも、お子さんにも最適のおやつです。

ワンポイントアドバイス
グラタン皿でなく
ても、アルミホイル
をひいてグリルでも
できます。

チーズの塩味がバナナの甘味を引き立てます

バナナチーズグラタン

■作り方

HOW TO COOK

- 1 バナナは1.5センチぐらいの厚さに輪切りにし、グラタン皿に並べる。
- 2 1にレモン汁、パン粉、粉チーズを振り、5mm角に切ったバターを散らして載せる。
- 3 オーブントースターで、4〜5分、焦げ目が付くまで焼く。

材 料 (2人分)

バナナ	1本
パン粉	大さじ1.5
粉チーズ	小さじ1
バター	大さじ1
レモン汁	適宜

けんこう

ハートすこやか

第16回

統合失調症

治療と福祉サービス

現在では非常に効果のある薬剤が多くありますので、早期に治療するほど回復も早く、社会復帰が可能となる人も多ようです。

また、公的福祉サービスも整備されてきていますので、お気軽にお尋ねください。

統合失調症の発症率は、ほぼ100人に1人といわれています。胃かいのような発症率と同じくらいで、決して特別で珍しい病気ではありません。思春期から青年期に発症することが多く、原因はまだ不明ですが、脳の神経伝達の異常が関係しているといわれています。

△症状▽

- ・ 誤った考えを信じ込む（妄想）
- ・ 現実にはない物が見えたり聞こえたりする（幻覚）
- ・ 話がまとまらなくなったり、考えが急に止まったりする
- ・ ささいなことに敏感になる
- ・ 無関心、喜怒哀楽が希薄になる
- ・ 意欲がなくなり、何となくだらしなくなる
- ・ 人との接触を避け、閉じこもりがちになる

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：11月27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

【かかわり方のポイント】

心配な症状があっても、本人は自覚していないことが多いので、まずは専門医を受診することが大切です。

また、症状はさまざまです。家族の人が対応に困られたときにはお気軽に、こころの相談室をご利用ください。