



食生活 だより

45 市食生活改善推進員から〜



もつすぐクリスマスですね。今回は、ツリーをイメージした簡単にできるケーキを紹介します。野菜の苦手な子にもおいしく食べられます。子どもと一緒に楽しく作ってみましょう。

ワンポイントアドバイス
ハウレンソウの代わりにカボチャ、ニンジンでもいいですよ。

ホットケーキミックスであつという間に簡単ケーキ

ハウレンソウの蒸しパンケーキ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 ハウレンソウを熱湯で手早くゆで、水にとり水気をしっかりと絞り、3 cm ぐらいに切る。
- 2 1とスキムミルク、砂糖、牛乳をミキサーにかけ、ボウルに移す。
- 3 2にホットケーキミックス、割りほぐした卵、サラダ油を加えてかき混ぜる。
- 4 マフィン型に8分目まで入れ、蒸し器で10分強火で蒸し、冷ましておく。
- 5 ニンジン輪切りにし、星型に抜いて浸るぐらいの水で、砂糖と塩を入れて軟らかく煮る。
- 6 ニンジンの甘煮を飾り付け、パウダーシュガーを茶こしでふるう。

材 料 (6個分)

ハウレンソウ	80g
スキムミルク	大さじ3
砂 糖	大さじ2
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
サラダ油	大さじ1
牛 乳	160ml
飾り	パウダーシュガー 適宜
	ニンジン 1本
	砂糖 適宜
	塩 少々

けんこう

ハートすこやか

第17回

アルコール依存症

家族の対応方法

アルコール依存症は、飲酒へのコントロールができなくなる病気です。巻き込まれ、振り回されます。家族全員が問題意識を共有し、本人に心配していること、治療を受けてほしいことを伝えましょう。責めることは、逆効果です。対応の仕方を専門医や断酒会など自助グループに相談することもできます。断酒会については、精神保健福祉センター〔電話 058 - 273 - 1111 (内線 2253)〕に問い合わせてください。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：12月25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

お勧めします。

当てはまる数が多い人は、これからの自分の大切な人生のために、早期に専門医の扉をたたかれることをお勧めします。

ない。

・肝臓を悪くして、飲酒を医者に止められてもやめられない。

・酒を飲むためなら、どんな努力(手段)でもする。

・今日だけは飲むまいと思っても、つい飲んでしまう。

・適量でやめられず、酔いつぶれるまで飲む。

・離脱症状を経験し、苦しいため迎え酒をする。

こんな症状はありませんか？

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。

ただ厄介なことは、この病気は「否認の病気」といわれるくらい、本人が病気であることに気付かず、また認めることができず、エスカレートしてしまいがちです。