



お正月の材料でひと工夫

食生活 だより

46 市食生活改善推進員から〜



新春のお喜びを申し上げます。今月は、satzumaimoを使って上品な雰囲気のお菓子を作りました。
おいしく入れたお茶と一緒に頂いて、ほっとしたひとときをお過ごしください。

ワンポイントアドバイス
あんの中にくりや
干し柿を切って入れ
てもいいですね。

satzumaimoの茶きん

■作り方

HOW TO COOK

- 1 satzumaimoは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあくを抜く。
- 2 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、水気を切った1を入れてラップを掛け、電子レンジで約5分加熱する(切り方によって多少誤差が出ます)。
- 3 キッチンペーパーを外して熱いうちに手早くつぶし、砂糖、生クリームを加えてよく混ぜる。
- 4 3を8等分にして平らにのばし、あんを包んで丸める。
- 5 くりをおろし金でおろして、上から掛ける。

材 料 (8個分)

satzumaimo	260g
砂 糖	大さじ2
生クリーム	大さじ3
つぶあん	80g
くりの甘露煮	2〜3個

けんこう

ハートすこやか

第18回

人格障害

対応の仕方

- ◎相手のペースに合わせ過ぎないこと
- ◎相手を何とかしようと抱え込まないこと
- ◎程よい距離を保つこと
- ◎憤慨しないこと
- ◎説教をしないこと

わたしたちは、いろいろな性格を持っています。その人の人となりとして、それは認められ、お互いに尊重されることで人間関係が保たれます。
しかし、性格の偏りが大き過ぎると、お互いに尊重できなくなり、生活や人とのコミュニケーションで自分自身が困ったり、周囲が困ったりすることが出てきます。そうなると、性格の病になってしまい、個性の域を越え「人格障害」と呼ばれることがあります。
・ものの考え方や感じ方、行動の仕方が著しく偏っていて、自分自身にとって苦しい症状を引き起こします。あるいは、人との付き合いがうまくできなかったり、関係がこじれ続けるなどして、社会生活が円滑に営めなくなったりします。
・その場の状況に応じて、柔軟に行動様式を変えられることができないことも特徴の一つです。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：1月22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

【薬の役目】

突然心の中に不愉快な気持ちがわき起こり、それで頭の中がいっぱいになってしまうと、仕事が手に付かなくなり、いらいらして、不機嫌になってしまいます。そんな感情に心を支配されるのを防ぐのが薬の役目です。