



堅くなったひしもちを使って

食生活 だより

48 市食生活改善推進員から〜



女の子の健やかな成長と幸せを願う「ひな祭り」。ひしもちは、雪（白）の下には草（緑）が芽生え始め、桃の花（ピンク）が芽吹く風情を表しています。
ひなあらはれは本来、正月に飾ったおもちゃを使って作っていました。

フンポイント
低温の油（160度
ぐらい）で揚げる方法
もあります。

三色あられ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 もちは、袋に入れて金づちで5ミリ角ぐらいに細かく砕く（乾燥が少ない場合は日陰で乾燥させる）。
- 2 桜えびはすり鉢で細かくすりつぶす。
- 3 フライパンを弱火で温めておき、もちが白っぽくなり、ふっくらしてきて表面に少し焦げ目が付くまでいり、色別に分けておく。
- 4 鍋にAを入れ、沸騰して細かく泡が出てきたら3の白いもちを入れて、手早くからめる。ピンク、緑のもちも同様に行う。
- 5 冷めないうちにピンクは桜えび、緑は青のりをまぶす。白はそのまま。

材 料

乾燥したもち	3色各60g
A 砂糖	大さじ2
水	大さじ2
×3（3色分）	
桜えび	大さじ2
青のり	大さじ1

けんこう

心すこやか

第20回

自分で気付く、うつ病のサイン

心の健康づくり講演会

うつ病について学びたい人は、ぜひご参加ください。

- ◇と き 3月9日（金）
午後7時～8時30分
- ◇ところ 中央公民館
- ◇テーマ 「うつ」について
- ◇講 師 のぞみの丘ホスピタル院長
児玉 佳也 さん
- ◇参加料 無 料
- ※申し込みは不要です

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：3月26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

ストレスとは、心にかかる力のことで、力が強過ぎたり、長い期間力がかり続けたりすることで、誰でもうつ状態になる可能性があります。厚生労働省の発表では、15人に1人はうつ病になっているともいわれ、決して他人事ではありません。
特に、①向上心が強い人 ②我慢強い人 ③完璧主義の人は要注意といわれています。
自分で気付く、うつ病のサイン
○悩みや心配事が頭から離れない
○仕事への意欲や集中力がなくなる
○考えがまとまらず、堂々巡りし、決断できない
○気分が落ち込み、楽しくない
○何もしたくなく、今まで興味があったことにも関心が持てない
○適正や能力がないので、仕事をやめたいと思う
○睡眠障害（眠りにくい・眠りが浅い・早朝覚醒）・倦怠（けんたい）感・頭痛・目まいなど、さまざまな身体症状が出現
○自分を責めたり、価値がないと思ったりする
といったことが挙げられます。