



旬の野菜をいっぱい食べましょう

食生活 だより

49 市食生活改善推進員から〜



日本の四季は、その季節ごとにおいしい味を提供してくれます。

今月から一年間は、「地産地消」をテーマに、身近な旬の野菜を使い、簡単でおいしい料理を紹介していきます。

ポイント
野菜は火を通すと量が減り、たくさん食べることが出来ます。

キャベツのホットサラダ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 キャベツは3センチ角に切る。水に戻したワカメ、ベーコンも同じ大きさに切る。プロセスチーズを5ミリ角に切る。
- 2 大皿にキャベツ、ワカメ、ベーコンの順にのせ、ラップをふわっとかぶせ、4〜5分電子レンジで加熱する。
- 3 プロセスチーズを散らす。
- 4 Aの材料を混ぜ合わせ、3にかけて全体を大きく混ぜ合わせる。

※いり卵、コーン、ミックスベジタブルなどを使ってもおいしくいただけます

材 料 (4人分)

キャベツ	300 g
水に戻したワカメ	40 g
ベーコン	40 g
プロセスチーズ	30 g
マヨネーズ	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2 強
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 2/3
すりごま	小さじ 1

けんこう

ハートすこやか

第21回

うつ状態の人へのかかわり方

心の相談室

うつ状態の人を家族だけで支えることには、限界があるので、市の相談などをご利用ください。日時は健康・衛生カレンダーや広報紙などでご確認ください。

場所は4月から中央公民館に変更となります。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：4月23日(月)午後
- ところ：中央公民館
- 問い合わせ：健康課 25・4145

要予約

- 1 心の風邪をこじらせないためには、次のようなかわり方が大切です。
- 1 よく話を聞く
心の風邪をひいて弱っているときには、話を聞いてあげることが一番の薬です。
- 2 しかったり、非難したりしない
うつ状態のときは、心と体のエネルギーが低下しており、不安や自信低下、気分の落ち込み、倦怠(けんたい)感や不眠だけでなく、集中力や決断力も低下した状態の場合が多いものです。このようなときに、しかったり、非難したりすると自分を責める気持ちが強くなり、ますます気分の落ち込みをひどくすることになります。
- 3 無理に励まさない
頑張る気力が衰えた人を励ますことは、期待に応えられない自分を責めることにつながってしまいます。
- 4 気分や努力の問題にしない
「気の持ちようだ」「努力が足りない」も言っていない言葉です。
- 5 無理に誘ったり、行動を促したりしない
かえって疲れさせ、逆効果となることがあります。