



## 食生活 だより

34 市食生活改善推進員から～



嫌いな食材も料理の仕方一つで食べられますよ。

### ひじきとツナの卵焼き

#### ■作り方

HOW TO COOK

- 1 ひじきは水に戻してよく洗って水気を切る。
- 2 ニンジンも細切りにする。
- 3 なべに(A)を入れて火にかけ、ひじきとニンジンを加えて煮る。
- 4 煮汁が無くなったらツナをほぐして入れる。
- 5 4を少し冷まして溶き卵と混ぜて焼く。

#### 材 料 (4人分)

|               |         |
|---------------|---------|
| ひじき (乾燥)..... | 6 g     |
| ニンジン.....     | 12 g    |
| ツナ缶.....      | 小 1 缶   |
| 卵.....        | 2 個     |
| だし汁.....      | 1/2 カップ |
| 砂糖.....       | 大さじ 1   |
| しょうゆ.....     | 大さじ 1   |
| みりん.....      | 少々      |

(A)

けんこう

## 心すこやか

第 6 回

参加者からは、「うつが多いとは知りませんでした」、「うつに対しての考え方が変わってきた」、「とても分かりやすい内容で、うつについての認識が高まった」、「もっと勉強して間違った対処をしないよう心掛けたい」、「具体的ななかかわり方が分かった。早速生かしていきたい」、などの感想を頂きました。

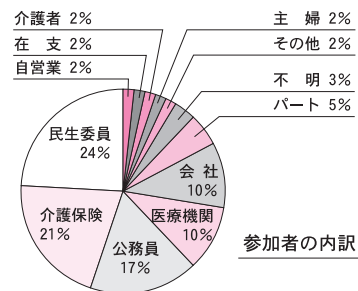
市では、今後『心の健康づくり講座』を開催予定です。詳細は1月15日号の広報でお知らせします。心の健康に関するご意見・ご要望をお聞かせください。

### 「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます。

- と き：1月23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



今回は、昨年の11月18日(金)に行われた「心の健康づくり講演会」についてお伝えします。『心の病気について』うつを中心としてというテーマで、のぞみの丘ホスピタル(蜂屋町)院長の児玉佳也先生の講演がありました。

内容は、うつとは何かから始まり、どんな人がどんなときになるのか、うつになりやすい人とは、治療方法、家族支援および就労支援、そしてかかり方についての講演でした。

