



# 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 ニンジンは細切りにする。
  - 3 なべにⒶ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。

子どもたちが寒い時期を元気に過ごせるよう、カルシウムや鉄分を多く含んだひじきを使って手軽にできるお弁当のおかずを紹介します。

煮物嫌いの子どもも、卵焼きに向かって抵抗なく食べられると思います。お弁当作りは、「ご飯とおかずの量や赤黄緑などおかげの色彩を考えると、見た目も栄養のバランスもよくなりますよ。

## 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

## けんこう

ふくよか

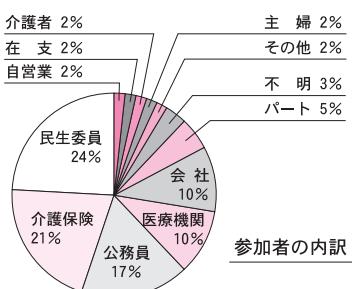
第6回

参加者からは、「うつが多いとは知りませんでした」、「うつに対しても考え方方が変わってきた」「じても分かりやすい内容で、うつについての認識が高まつた」「もうと勉強して間違った対処をしないよう心掛けたい」「具体的なかかわり方が分かつた。早く生かしていくたい」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「意見」・「要望」をお聞かせください。

参加者は、市内在住や在勤の94人でした。会社員、介護保険関係者、医療機関従事者、民生委員、公務員など幅広い職種の皆さん方が参加されました。

演でした



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、のぞみの丘本スピタル(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、うつにならない人とは、治療方法、家族支援および就労支援、そこからつらさにつらいこの講

## 「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・414

