



旬の味を楽しみましょう

食生活 だより

42 市食生活改善推進員から～



秋になり、お芋のおいしい季節になりました。サツマイモは、糖質、食物繊維、ビタミンCが豊富で、子どもたちのおやつには最適な食材です。

ワンポイントアドバイス
ごまは、焦げやすいので低めの温度で、手早く揚げる。

サツマイモのごま揚げ団子

■作り方

HOW TO COOK

- 1 サツマイモは皮をむき輪切りにし、水に3分程度さらす。
- 2 鍋に1のサツマイモを水から入れ、軟らかくなるまでゆで、つぶす。
- 3 スキムミルク、砂糖を2に混ぜる。
- 4 卵を卵黄と卵白に分け3に卵黄を入れ、よく混ぜ弱火にかけて手早く練る。
- 5 団子状に丸め、小麦粉をまぶし、卵白にくぐらせ、白ごまを付ける。
- 6 たっぷりの油で揚げる。

材 料 (10個分)

サツマイモ	200g
白ごま	25g
卵	1 個
揚げ油	適 宜
スキムミルク	50g (大さじ 8 強)
砂糖	20g (大さじ 2 強)
小麦粉	16g (大さじ 2)

けんこう

ハートすこやか

第14回

PTSD (心的外傷後ストレス障害)

PTSDで苦しんでいる人へのかかり方

PTSDで苦しんでいる人に対して励ますことは事態を悪化させます。それよりも、心に寄り添うことを優先してください。

PTSDは治療が成功する確率の高い障害なので、症状がある場合はそれを忘れようとするのではなく、きちんと治療を受けて、その恐怖から解放されましょう。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：9月25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

このような症状が1カ月以上続き、顕著な苦痛を感じ、社会生活に支障を来すような場合は、迷わず専門の医師にご相談ください。

過覚醒 交感神経が異常に高ぶる状態が続くことで、不眠やイライラ(感情発作)などが症状として見られます。

回避 体験を思い出すような状況や場面を、意識的あるいは無意識的に避け続けたり、いろんなことに対する興味を失ったり、人に対して感情が持てなくなる「無感覚」という状態になったりします。

再体験 原因となった外傷的な体験が、意図しないのに繰り返しはつきりと思い出されたり、悪夢となつて登場したりします。

PTSDとは、大きな心的外傷を受けた人が、事後の障害として発生する病気です。大きな心的外傷(トラウマ)とは、事件、災害、戦争など個人の適応力をはるかに超えた事態に遭遇し、激しい恐怖や絶望感を経験したときに生じます。うつ病が「心の疲労骨折」ならPTSDは「心の外傷性の複雑骨折」なのです。主な症状は、次の3つです。