

鶏ときのこの豆乳煮



材料(4人分)

- 鶏むね肉(皮なし) …………… 200g
- 片栗粉 ……………大さじ2
- 油 ……………大さじ1
- エリンギ ……………40g
- しめじ ……………40g
- えのき ……………40g
- 酒 ……………大さじ4
- 無調整豆乳 …………… 200ml
- 白みそ ……………小さじ4
- 小葱 ……………4本
- 七味唐辛子 ……………(お好みで)少々

作り方

- ①エリンギは横半分に切り、薄切りにする。しめじは石づきを切り、小房に分ける。えのきは石づきを切り、半分に切ってほぐす。
- ②鶏むね肉は5mm厚さのそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。余分な粉をはたく。
- ③フライパンに油をひき、②を並べて両面を焼く。表面が白くなったら①と酒を加え、蓋をして弱火で3分間蒸す。
- ④③に豆乳を加え、煮立ったら白みそを加えてダマにならないように、よく溶かす。
- ⑤皿に盛り、小口切りにした小葱を上から散らす。お好みで七味唐辛子をかける。

1人分の栄養価

エネルギー	155kcal	脂質	5.2g
たんぱく質	14.7g	塩分	0.5g

自殺予防週間とは、9月10日の世界自殺予防デーに因んで、9月16日までの1週間をそのように呼びます。国、地方公共団体、関係団体および民間団体などが連携して『いのちを支える自殺対策』という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進することを目的としています。

9月10日～16日は「自殺予防週間」です



○**コロナ禍の自殺対策への影響**
テレビやインターネットでも耳にするかもしれないが、新型コロナウイルス感染拡大による自殺の動向への影響が懸念されています。本市の状況は、新型コロナウイルス感染拡大前の平成30年度の自殺死亡率(人口10万人に対する自殺者数)19・5に対し、新型コロナウイルス感染拡大後の令和2年度の自殺死亡率8・4で、感染拡大後に自殺死亡率の上昇は見られませんが、厚生労働省がまとめた「コロナ禍における自殺の動向に関する分析(令和2年10月21日)」によると、「社会的危機の最中あるいは直後には人々の死への恐怖や社会的連帯感・帰属感の高まりにより、自殺者数は減少する」とあり、一時

的に自殺死亡率が減少傾向にあると考えられます。しかし、重要なのはその先で、新型コロナウイルスの影響で精神的・社会的に不安を感じている人も多い状況に留意する必要があります。
次の「コロナ禍における自殺の動向に関する分析」のポイントに留意しながら、日々の生活で、周囲の人、そして自分自身を見つめましょう。
◆**コロナ禍の自殺の動向に関する主なポイント**
①自殺の動向は例年とは明らかに異なっている
②さまざまな年代で女性の自殺は増加傾向にある
③自殺報道の影響と考えられる自殺の増加が見られる
④自殺者数は依然としては女性よりも男性が多い

○**一人で抱え込まずに、まずは話してみよう**
隠さずに悩んでいることについて語り合うことで、自決以外の選択肢や決心を考え直す時間を与えることができます。結果として、自殺を防ぐことにつながります。もちろん身近な人へ話してみることや、その他にもたくさん相談機関がありますので、自分自身にあった相談機関へ相談することもいいですね。揺れ動いている気持ちを話してみましよう。
また、身近に悩みを抱えている人やいつもと様子が違うなど感じる人がいたら、ぜひ声をかけてみましょう。悩みを受け止めようと気張る必要はありません。その声掛けが、

悩んでいる人には「気にかけてくれる人がいる」「一人じゃない」と感じられ温かいものです。この状況下だからこそ、声をかけることから始めてみましょう。
○**さまざまな相談機関を紹介**
相談先一覧はホームページに掲載しています。(https://www.city.dazai.fu.lg.jp/soshiki/17/1161.html)または、太宰府市元気づくり課保健センター ☎928-2000まで問い合わせてください。
元気づくり課 保健師

