

豆乳バナナゼリー



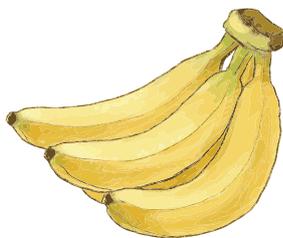
材料(4人分)

- 豆乳 ……………1・1/2カップ
- 水 ……………1/2カップ
- 粉寒天 ……………1袋(4g)
- 砂糖……………30g
- バナナ……………1本(100g)
- メープルシロップ ……………小さじ1

作り方

- ①バナナは5ミリの厚さの輪切りにする。
- ②小鍋に水と寒天を入れて火にかける。寒天が溶けたら砂糖と豆乳を加えて混ぜる。
- ③流し缶にバナナを並べて、②を流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④③が固まったら切って器に盛り、上からメープルシロップをかける。

牛乳のアレルギーのお子さんや、牛乳が苦手な人におすすめのおやつです。



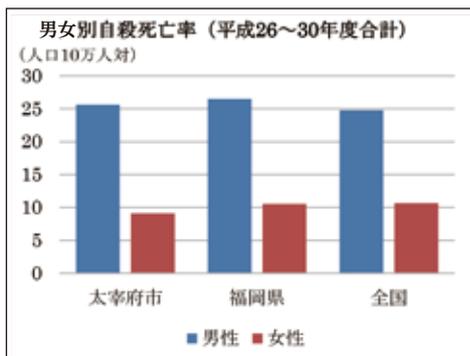
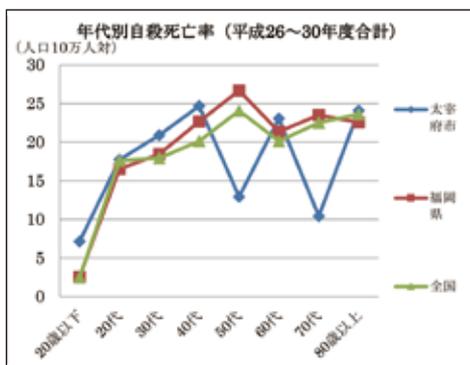
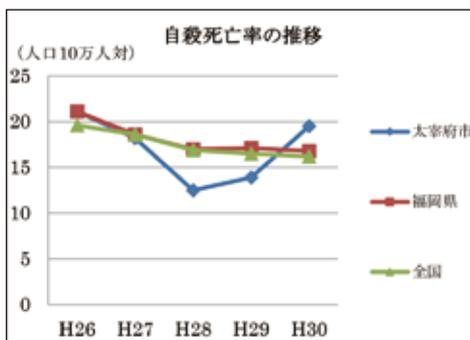
一人当たりの栄養価

エネルギー	45kcal	脂質	0.8g
たんぱく質	1.5g		

●全国、福岡県そして太宰府市の実態  
自殺死亡率とは、人口10万人あたりの自殺者数を表します。全国や県が減少している中、本市は平成29年度以降上昇しています。年代別では20

3月は自殺対策強化月間です。今月から2回にわたって「自殺対策」についてお伝えします。

自殺対策について考えてみよう  
その①「自殺の実態」



歳以下、40代、60代、80歳以上が高い値を示しています。また、男女別では、全国・福岡県・太宰府市の全てにおいて女性よりも男性の方が高い傾向にあります。

このような実態も踏まえた上で、太宰府市では太宰府市自殺対策計画などにもとづき自殺対策を推進しています。

●自殺の背景  
自殺の背景には、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。「自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)」によると、平均4つの社会的要因(問題)が連鎖して自殺が起きていると言います。

●私たちが一人一人にできることは  
「自殺実態白書2013」によると、自殺で亡くなる前に何らかの相談機関を訪れていた人は70%に上ります。さら

に、自殺で亡くなる一カ月以内に限ってみても、47・5%が相談に訪れていました。何とかして危機的な状態を脱しよう、抱えている問題を解決しよう、としていたことがうかがえます。

私たちが一人一人にできることは、自殺を身近な問題と捉え、周りの人や大切な人のSO S、「いつもと様子が違う」ことに気づくことではないでしょうか。その気づきをもとに、勇気を出して声をかけてみましょう。そこから、必要なサポートにつながり、見守っていくきっかけになるかもしれません。

今回は「気づきのポイント」についてもお伝えしますので、行動の第一歩にしてみてくださいと思います。

元気づくり課 保健師