

混ぜ寿司



材料(4人分)

- きゅうり…………… 2本(180g)
- 塩…………… ふたつまみ
- A {
 - 鶏ひき肉…………… 120g
 - みりん…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - 酒…………… 大さじ1
 - 砂糖…………… 大さじ1
- 卵…………… 3個
- 砂糖…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 小さじ1
- かにかまぼこ…………… 3本(45g)
- 米…………… 2合
- B {
 - 酢…………… 大さじ4
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/4
 - いりごま…………… 大さじ1
 - のり…………… 1枚(全形)

作り方

- ①きゅうりは薄い小口切りにする。塩2つまみをふり、全体にまぶして約5分間おき、水気を絞る。
- ②フライパンにAを入れざっと混ぜ、中火にかけ煮汁がなくなるまで炒め、そぼろを作る。
- ③卵は溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵液を流し入れて混ぜ、炒り卵を作る。
- ④かにかまぼこは2cmの長さに切って粗くほぐす。
- ⑤大きめのボウルに炊き立てのご飯を入れ、Bの合わせ酢を回しかける。しゃもじで切るように手早く混ぜ、粗熱をとる。
- ⑥ご飯に②を加えてむらなく混ぜる。
- ⑦⑥に①③④の具をのせ、ざっと混ぜ合わせ、器に盛り、ごま、のりを散らす。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	314kcal	脂質	10.3g
たんぱく質	15.0g	塩分	1.4g

自殺対策基本法では、9月10日～16日までの1週間を「自殺予防週間」と定めています。自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することや、命の大切さや自殺の危険を示すサイン・危険に気づいたときの対応方法などの理解を深めてもらうことを目的としています。

本市では、「大宰府市自殺対策計画」に基づき自殺対策事業に取り組んでおり、その一つにゲート

9月10日～16日は「自殺予防週間」です



キーパー研修があります。ゲートキーパーとは自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき・声をかけ・話を聞いて・必要な支援につなげ・見守る)を図ることが出来る人のことで、言わば「命の門番」とされる存在です。

自殺理由の多くはうつ病をはじめとするこころの病気です。うつ病は深刻なストレスの蓄積が原因です。悪化すると心身にさまざまな障がいを引き起こしますが、早期に気づき早めの対策を取ることが改善されることがわかっています。うつ病の症状に本人が気づくことは難しいため、周囲の人の気づきが重要です。

●サインに気づいたら

自殺を考えている人は、何らかのサインを出しています。表情や行動に変化が見られる、眠れない、

●悩みを聞くとき

悩みを抱えている人は、それを打ち明けることでこころを軽くすることが出来ます。悩みを聞く人は、相手の気持ちに寄り添い、真剣に悩みを受け止めることが大切です。急かさず相手のペースに合わせましょう。「辛かったね」「話してくれてありがとう」など穏やかな態度で温かく対応することが大切です。

●専門家につなぐ

悩みを抱えている人は、専門機



元気づくり課 保健師

本市では、「おまもり」を作成し、こころの健康などさまざまな相談窓口を紹介しています。市役所・市内公共施設・いきいき情報センターに配架していますので、困っていることがあれば活用してください。

●さまざまな相談機関を紹介していただきます

9月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	9日(金) 9:30～11:00 22日(木) 13:30～15:30	元気づくり課 ☎(928) 2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	9日(金) 9:30～12:00	高齢者支援課 ☎(929) 3210	