

# ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

## えのきのつくね焼き

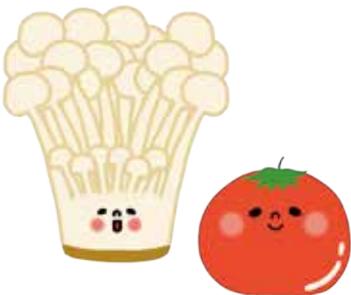


### 材料(4人分)

- 鶏ひき肉 ..... 240g
- えのき ..... 240g
- 白ねぎ ..... 20g
- 塩 ..... 1g
- 酒 ..... 大さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- 油 ..... 大さじ1
- A { みりん ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- レタス ..... 適量
- トマト ..... 1個

### 作り方

- ①えのき、白ねぎはみじん切りにし、ひき肉、塩、酒、片栗粉を加えてよくこねる。
- ②①を8等分にし、小判型にととのえる。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④続いてAを入れ、味をからめる。
- ⑤皿につくねをのせ、レタスと8等分にくし切りにしたトマトを飾る。



### 1人当たりの栄養価

エネルギー	162kcal	脂質	11.7g
たんぱく質	12.2g	塩分	0.7g

近年、救急搬送者が増加している「オーバードーズ」。1回あたりの薬の使用量が過剰であること、または薬物を過剰摂取する行為を指します。違法薬物と異なり、医薬品は手軽に入手できるため、深刻化な社会問題となっています。

**なぜ過剰摂取する？**

オーバードーズをする人には、睡眠時間が短い・朝食を食べない・インターネットを使用する時間が長いなどの生活習慣があることや、学校や職場が楽しくない・親しい

オーバードーズを知っていますか？



友人がいない・家庭に問題を抱えているなどの特徴があります。現実逃避や精神的苦痛を緩和するため、簡単に手に入る市販薬に頼り、気づかないうちに使用量が増えてオーバードーズになってしまいます。

**オーバードーズの現状**

実際にどのくらいの人がオーバードーズによって救急搬送されているのでしょうか。厚生労働省・消防庁によると、10〜30歳代が全体の6割で、その半分が20歳代と若年層に多い傾向にあります。全体の男女比は2・8と、女性が多い傾向です。救急搬送された中で、意図的に過剰摂取された医薬品の内訳は、一般的に風邪薬として使用する総合感冒薬が最も多く、次いで解熱鎮痛剤の順で、2つを合わせると全体の約半数を占めます。

**オーバードーズによる症状**

過剰摂取により、気分が高揚し、眠気や不安感・疲労感が軽減することがありますが、一時的で効果が

切れると不快な気分になります。そこで、同じ効果を期待して市販薬の過剰摂取を繰り返します。いわゆる「依存」です。薬物による依存は、脳に直接作用して高揚感をもたらす精神疾患で、この感覚を再び求める抑えがたい欲求が生まれます。そのため、刺激がないと不快な精神的・身体的症状が生じ、自分ではコントロールできない「依存症」に陥ってしまうのです。特に市販薬は誰でも容易に入手できるため、用量用法を誤ると誰でも依存症になる可能性があります。

**オーバードーズにならないために**

医薬品を服用する場合は、必ず正しい用量用法を確認することが必要です。過剰摂取による死亡事例も発生しているため、薬物に潜むリスクを正しく理解することが大切です。薬局やドラッグストアでは薬剤師・登録販売者が症状を聞き取り、薬の注意事項を説明しています。正しい情報を知り、医薬品を正しく使

用しましょう。不安やつらい気持ちは一人で抱え込まず、相談してください。

元気づくり課 保健師

**3月は自殺対策強化月間です**

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000

毎年3月は国や地方公共団体、関係団体などが連携して自殺防止に向けて啓発活動をしています。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、市では悩んでいる人に向けてホームページ(ページID: 1161)を公開しています。つらくなったときや困ったとき、ぜひのぞいてみてください。

**相談先**

- ・よりそいホットライン ☎0120(279)338
- ・子どもホットライン24 ☎(641)9999
- ・福岡いのちの電話 ☎(741)4343

3月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	8日金 9:30~12:00	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)	8日金 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929)3210	