

は～と 通信

福祉課 ☎66・1106

前回、精神疾患はいわゆる「こころの病」ということをお伝えしました。それでは、「こころ」はいつたどこにあるのでしょうか。

私たちが普段「こころ」と表現しているのは、認知、判断、行動といった「精神活動」で、この働きは、脳が担っています。「こころの病」は、脳の障害やひどい疲れのため脳の働きがうまくいかず、日常生活に影響が出ている状態といえます。言い換えれば、精神疾患は「脳の病気」とも考えることができます。

例えば、ストレスが原因で脳の働きがうまくいかず、「こころの病」になる場合があります。同じストレスを経験しても、病気になる人もいれば、まったく平気な人もいます。「こころの病」の重さや経過は、その人の個性や特徴、心身の状況、そして対処の仕方や周囲の援助などによっても異なります。

“こころの病”？ “脳の病気”？



「こころの病」は、けっして人間らしさの根源が侵される「不治の病」ではありません。特別な病と思われがちですが、誰もがカゼをひくように、ストレスなどで「こころの病」になる可能性は、あなたにもあるのです。

学校給食 おすすめ メニュー



鉄分、カルシウム、食物繊維がたっぷり含まれたひじきの献立は、18年前から毎月登場しています。この栄養満点のひじき料理をご家庭でも試してみませんか。

◆材料(4人分)◆

- 干しひじき……………18g
(もどし洗い)
- 〈または生ひじき……………130g〉
- 若鶏もも肉……………80g
- 〈7mm幅×1cm厚さ切り〉
- ニンジン……………中1/3本
(3mmいちよう切り)
- スイートコーン……………60g
(缶詰または冷凍)
- 糸こんにゃく……………60g
(3cmに切り、ゆでておく)
- ちくわ……………2/3本
(3mm輪切り)
- 油揚げ……………14g
(1/2に切ったものを5)

ひじきのいため物

問合せ 学校給食課 ☎69・5271



- mm短冊切りにし、熱湯をかけて、油ぬきをしておく)
さやえんどう……………40g
(ゆでて、1cmに切る)
- 酒……………小さじ一杯弱
 - サラダ油……………小さじ一杯
 - さとう……………大さじ一杯強
 - みりん……………小さじ一杯
 - しょうゆ……………大さじ一杯強
- 【作り方】
- ①サラダ油で若鶏もも肉をいため、酒を入れる。
 - ②①にニンジンを入れ、いためる。
 - ③さらに、糸こんにゃく、スイートコーンを入れていため、砂糖を入れる。
 - ④そこに、ひじき、ちくわ、油揚げを入れていため、みりん、しょうゆを入れる。
 - ⑤仕上げに、さやえんどうをのせて出来上がり。