



一般的に、アルコール依存症(アルコール中毒)は本人の性格の問題と思われるのですが、実は「病氣」なのです。病氣ですので治すことができません。そして、治さなければいけないものなのです。さらに言うと、家族をも巻き込んだ病氣つまり「家族も病氣」であるということはあまり知られてはいません。

「家族も病氣?そんな馬鹿な。家族は被害者ではないのか。」と思われる方も多いかもしれませんが、確かに、酒を隠したり捨てたり、飲まないように説教したりと酒害者に巻き込まれてしまうという意味では被害者です。しかし、どんなに禁酒に努力しても良い結果が出ず、同じことを繰り返す。

問合先 福祉課 ☎66♦1106

アルコール依存症～家族も病氣～

返しているうちに心の健康を欠くようになってしまい、人によってはノイローゼやうつ病になる場合もあります。これが原因で、離婚や家庭崩壊などに至ってしまう場合すらあります。このような意味で「家族も病氣」と言えるのです。

そこで、治療を行っていく上で、まず、ご家族の方が病氣にならないために、ご家族自身の考え方を変えることをお勧めします。面倒の見すぎや取り越し苦労をやめ、厳しい愛情で酒害者を冷静に見守るのです。周りが変わることです。酒害者も変わります。

しかし、「実際にはどう接したらいいの?」と思う方もいるでしょう。そのような方は、ぜひ一度、断酒会へご相談ください。断酒会には断酒を成功させた例が数多くあります。きっと皆さんのお役に立てることと思います。

NPO法人愛知県断酒連合会
豊橋断酒会相談員
蒲郡担当 太田 孝壽



問合先 学校給食課 ☎66♦1800

平成17年度に給食センターで作ってほしい、家庭の自慢料理を募集し、採用されたメニューです。応募してくれた献立はからし明太子を使っています。給食では辛さを考えて、たらこ(無着色)と一味唐辛子を使用しています。ご家庭では、緑黄色野菜の三つ葉をもう少し増やし、春の香りを楽しむ副菜料理としておすすめします。歯ごたえが残るように仕上げましょう。

- ◆材料(4人分)◆
- 切り干し大根(長さ3cm).....20g
 - 糸こんにゃく(長さ3cm).....80g
 - たらこ(身をほぐす).....16g
 - 三つ葉(長さ2cm).....12g
 - 白すりごま.....1.2g

切り干しと糸こんにゃくの明太子炒め



46キロカロリー (1人分)

- ごま油.....2.4g
 - 砂糖.....大さじ1杯弱
 - こいくちしょうゆ.....大さじ1杯弱
 - 一味唐辛子.....0.1g
- ◆作り方◆
- ①なべを熱し、ごま油を入れて糸こんにゃくをよくいためます。
 - ②次に、軽くもどした切り干し大根をいためます。
 - ③砂糖を入れ、こいくちしょうゆを入れます。
 - ④たらこ、一味唐辛子を入れ、ほぐしながらいためます。
 - ⑤味をみて、三つ葉をいため合わせたらできあがりです。