



テーマ：「7つの“こ食”とこころの健康」

過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

皆さんは、“こ食”という言葉を知っていますか？孤食や個食など、現代の家庭における食卓の問題点を表す言葉です。今回は、様々な“こ食”についてお伝えします。

筑紫野市栄養士だより

7つの“こ食”



これらの“こ食”は、偏食の助長、コミュニケーションの欠如、栄養バランスの偏りなど体やこころの健康に良くない影響を与えてしまいます。

体の健康	こころの健康
<p>好きなものや味の濃いものばかり食べると病気になるやすくなります。</p> <p>病気</p>	<p>1人で食べる人が多い人はうつ病になりやすくなります。</p> <p>うつ病</p>

この中でも「孤食」は、他の“こ食”に与える影響が大きく、近年「孤食」について取り上げられることが多くなってきました。特に、子ども・若者・高齢者が抱えているケースが多いと言われています。

脱“孤食”！ Let's 共食！

今、日本はライフスタイルの多様化により全ての世代において、1人で食事をする機会が増えています。
共食の大切さを改めて考え、誰かと食事をする機会を作ようにしましょう。

楽しくおいしく食事ができる

みんなで食べると食欲アップ♪

食事のマナーが身につく

いただきますー！

コミュニケーションを図ることができる

旬の野菜はおいしいね～！

食文化を継承できる

筑紫野市の郷土料理は市ホームページより検索 [郷土料理](#)

共食は、「一緒に食べる」こと以外に「食行動を共にする」ことも含まれます。出来ることから始めましょう！

献立を考える

食材を買いに行く

料理を作る

配膳する

片付ける

感想などを話す

いのちを支える、こころの健康のために... ～3月は自殺対策強化月間です～

ストレスは溜めすぎるとこころや体の不調につながります。こころのSOSに耳を傾けて早めに対処しましょう。

気づいてください こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？
- うつの症状はありませんか？
気分が沈む、やる気が出ない
何をしても楽しめないなど

～こころの健康・悩み相談窓口一覧～

福岡いのちの電話	☎741-4343	24 時間 365 日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	☎592-0783	24 時間 365 日対応
心の健康相談電話	☎582-7400	平日 9:00～12:00、13:00～16:00
精神保健福祉相談【県精神保健福祉センター】	☎582-7500	電話相談：平日 8:30～17:15 来所相談：月・火・木・金 9:00～12:00※予約制
ひきこもりに関する相談【ひきこもり支援センター】	☎582-7530	平日 9:00～17:15 ※来所相談は予約制
精神保健福祉相談(精神科医の相談) 【筑紫保健福祉環境事務所】	☎513-5585	水曜日 13:00～15:00 (要予約)
からだとこころの健康ダイヤル【市健康推進課】	☎920-8611	平日 9:00～17:00

**一人で悩まず
ご相談下さい**

旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー321kcal 塩分 1.2g 食物繊維 1.0g



お子様にも
大人気♪

[1人分] エネルギー82kcal 塩分 0.7g 食物繊維 2.9g

ふきと油揚げの炊き込みご飯

【材料】(4人分)

米 … 2合
ふき … 150g(1本半位)
油揚げ … 2枚
生姜細切り … 15g

【A】

だし汁 …… 300cc
酒 …… 大さじ 1
みりん …… 小さじ 2
砂糖 …… 小さじ 1
薄口醤油 …… 小さじ 1.5
塩 …… 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 米は軽く洗ってザルに上げ、30分以上おく。
- ② ふきに塩大さじ1(分量外)をまぶし、まな板の上で板ずりした後、熱湯でゆでる。中火で3分程ゆでたあと、水にとる。切り口から筋を除き、幅1cmに切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3等分にして細切りにする。
- ④ 小鍋に【A】を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたらふきを加え、弱中火で3分程煮る。ふきの汁気をきって取り出し、火を止める。煮汁はとっておく。
- ⑤ 炊飯器の内釜に米を入れ、④の煮汁と水を合わせて2合の目盛りまで注ぎ、油揚げ、しょうがを散らして普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、ふきを散らして底からさっくりと混ぜる。

ふき

旬：4～6月



ふきの花であるふきのとうが枯れると生えてくるのがふきの葉です。独特の香りとほろ苦さが特徴で、春の訪れを感じさせる山菜のひとつ。カリウムや食物繊維を多く含むので、高血圧予防や便秘解消に効果があります。

選び方：◎茎が太く、肉厚なものが良いです。

保存方法：生のままだとアクが回ってしまうので、下ゆでして水はったバットに入れ、冷蔵保存します。毎日水を取りかえながら3～4日で食べきりましょう。

グリーンピースの甘煮

【材料】(4人分)

グリーンピース …… 150g(豆のみで)
水 …… 1カップ
砂糖 …… 30g
みりん …… 30cc
塩 …… 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 豆をさやから取り出し、さっと水洗いをして水をきる。
- ② 鍋に豆と水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。調味料を加えて柔らかくなるまで5～10分煮る。
- ③ 煮えたら火を消し、冷えるまでそのままおいておく。時々鍋をふって中身を混ぜる。

※冷凍グリーンピースでもOK！
色鮮やかに作ることができますよ♪

豆知識

さや付きのグリーンピースは、さやから出すと風味が一気に落ちてしまいます。使う直前にさやから出すことをおすすめします。

グリーンピース

旬：3～7月



えんどう豆の未熟な豆で、生は旬の時期にしか出回りません。食物繊維やビタミンB群を多く含み、腸内環境の改善・疲労回復に役立ちます。さわやかな香り、独特のほのかな甘みが特徴で、炊き込みご飯やスープにしても美味しいです。

選び方：◎さやがふっくらとしていて全体に張りがあり、白く乾いていないものが良いです。

保存方法：鮮度が落ちやすいのでさや付きのを選び、ポリ袋に入れて冷蔵保存します。おいしく食べられるのは2～3日程度。長期保存する場合はゆでたものを冷凍しておきます。