



## あなたの睡眠は快適ですか？ 長引く不眠はこころのSOS



SOSのサインを出しているのかもしれない。  
うつの自己チェック

うつ病は、ひどく気分が落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気で、厚生労働省の「うつ対策推進方策マニュアル」には、次のような、うつの自己チェックが紹介されています。

うつの自己チェック

□ 毎日の生活に充実感がない  
□ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった  
□ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる  
□ 自分が役に立つ人間だと思えない  
□ わけもなく疲れたような感じがする

### うつの自己チェック

これら状態のうち、2項

目以上が、2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がありますので、早めに専門機関に相談しましょう。また、自分では症状に気づきにくいこともあり、周囲の人が気づいたら、相談するよう勧めましょう。

市では、精神科医師による精神保健福祉相談や、臨床心理士によるこころの健康相談を実施しています。

本人が相談に来れない場合は、家族による相談も受け付けています。相談の日程や会場は、本紙くらしの情報に掲載していますので、ご確認ください。

また、市と岡山県備前保健所では、保健師による面談や電話・家庭訪問による相談も実施していますので、気軽に相談してください。

■ 問い合わせ・相談先  
健康づくり推進課  
備前保健所  
☎086・272・3934

## 健康になるために☆自分のための☆運動入門教室

生活習慣病予防のためには、バランスのとれた食事、禁煙の実践と並んで、日常生活の中の適度な運動は欠かせません。

市では、ミニ健康講話や無理なく行える運動などの紹介を行う「健康になるために☆自分のための☆運動入門教室」の参加者を募集します。

▽開催時期 9月27日(木)

～平成25年3月7日(木)  
(全14回シリーズ) 下表参照

▽開催場所  
ゆめトピア長船

▽参加費 1,000円(資料代・実習代を含む)

▽対象者 瀬戸内市在住で40～75歳の人

▽応募期限 9月18日(月)

■問い合わせ・応募先  
健康づくり推進課

回	日時	内容
1	9月27日(木) 9:30～11:30	・オリエンテーション ・講話「健康になる健康のお話」 講師：市職員(保健師) ・健康体力チェック
2	10月4日(木) 9:30～11:30	
3	10月18日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
4	11月1日(木) 9:30～11:30	
5	11月15日(木) 9:30～11:30	
6	11月29日(木) 9:30～12:30	・講話「健康になるための食事(その①)」 講師：市職員(管理栄養士)
7	12月6日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
8	12月20日(木) 9:30～11:30	・演習「筋肉、関節をしなやかにするための講座」 講師：市職員(理学療法士)
9	12月27日(木) 9:30～12:30	・講話「健康になるための食事(その②)」 講師：市職員(管理栄養士)
10	平成25年1月17日(木) 9:30～11:30	
11	平成25年1月31日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
12	平成25年2月7日(木) 9:30～11:30	
13	平成25年2月21日(木) 9:30～11:30	
14	平成25年3月7日(木) 9:30～11:30	・健康体力チェック ・調理実習 ・復習とまとめ

## 瀬戸内市の味

### かぼちゃ春巻き



- ◆材料(10本分)
- 栗カボチャ(400g)
  - 干しシイタケ(中4枚)
  - 豚ひき肉(120g)
  - ネギ(1本)
  - 春巻きの皮(10枚)
  - サラダ油(大さじ1)
  - 塩(小さじ3分の1弱)
  - コショウ(少々)
  - 小麦粉(大さじ1)
  - 揚げ油(適量)

- ◆作り方
- ①カボチャは種と皮を取り除き、2センチ厚さのいちよう切りにする。耐熱皿に並べてラップをし、500ワットの電子レンジで約3分加熱する。熱いうちにつぶす。
  - ②干しシイタケは水でもどしておく。軸を取り、みじん切りにする。ネギもみじん切りにする。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、ネギを炒める。香りが出たら干しシイタケ、豚ひき肉の順に加えて炒める。塩とコショウで味を付ける。
  - ④①に③を加えて混ぜる。冷めたら10等分にし、春巻きの皮に長細くのせて包む。巻き終わりを同量の水で溶いた小麦粉でくっつけて止める。
  - ⑤170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。(具は加熱してあるので皮がパリッとすれば良い。)

### 今月のレシピは

藤原慶子さん(瀬戸内市栄養委員会牛窓支部)です

好んでレモン汁をつけていただく、サッパリとしておいしいです。カボチャの具の中心にチーズを入れて巻くと、ほくほくしたカボチャの甘味がおやつにもお好みの味になります。カボチャは加熱してつぶしたものを60℃程度に分けて平らにし、ラップに包んで冷凍しておく、サラダやポタージュ、コロッケなどに利用できると便利です。



### 栄養士からのワンポイント

瀬戸内市はカボチャの産地で、6～8月にかけて出荷されます。サツマイモと同様に、でんぷんを糖に変える酵素を持っているので、しばらく貯蔵したり、低温で加熱することにより甘味が増します。丸ごとであれば、風通しのよい涼しいところで1～2カ月ほど保存できます。切ったものは種とわたを取り、ラップをして冷蔵庫で保存します。