

レシピ 保健センター栄養士

●材料・切り方 3人分

- スナップエンドウ …………… 10個 (約100㌘)
- ベーコン …………… 40㌘
- シメジ …………… 1パック (約100㌘)
- ペンネ・とろけるチーズ …………… 各30㌘
- バター …………… 小さじ1
- 牛乳 …………… 1/2カップ

熱量 (おとな1人分) : 179kcal、塩分 : 0.6㌘

●作り方

- ①スナップエンドウはへたと筋を取る。ベーコンは1㌘幅に切り、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ②鍋に水を入れ火にかけ、湯が沸いたら塩 (分量外) を加えペンネをゆでる。ゆで上がる前にスナップエンドウを鍋に加え、ゆで上がった後、ペンネと一緒にざるに上げて湯を切る。
- ③空いた鍋にバターを引き、ベーコンとシメジを炒める。牛乳とチーズを入れて弱火にかけ、混ぜながらチーズを溶かす。
- ④②を加え、全体にからめる。



スナップエンドウのクリームサラダ

緑色が鮮やかな春にぴったりな一品

memo スナップエンドウには免疫力アップの効果があるビタミンC、皮膚や粘膜を保護する働きがあるβカロテンが含まれています。冬の寒さや乾燥で弱った体の調子を、春が旬の食材で整えましょう。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

気を付けたい迷惑メール

慌ててクリックしない、電話しない
調べるときは公式サイトで確認を

(事例1)

- ▶お客様が不在の為、お荷物を持ち帰りました。ご連絡ください。☎ 03-****-****
- ▶お客様の情報に不備があり、アカウントが凍結されています。解除するには再設定を行ってください。http://www.大手通販
- ▶××銀行です。情報が流出した可能性があります。安全のためパスワードを変更してください。https://××bank.
- ▶ご利用になったコンテンツの利用料金が未納です。本日中に連絡がない場合は法的措置をとります。

このようなメールに連絡やアクセスをすると、個人情報盗まれたり、不正にお金を支払わされたりします。また、以下のメールは出会い系サイトへ誘う迷惑メールです。

(事例2)

- ▶おめでとうございます！宝くじに当選されました。至急振り込み方法をご確認ください。
- ▶元気？メールアドレス変更したよ。一度会いたいね。(友人を装って届くメール)

注意していても、いろいろなきっかけで携帯電話やスマートフォン、パソコンに迷惑メールが届く場合があります。迷惑メールは無視するのが一番です。しかし最近はおかしいと気付くのが難しいほど巧妙に作られています。メールは「最初から信用せずにきちんと確認を行う」ことが大切です。調べる時は公式サイトから確認しましょう。迷惑メールや添付ファイルは開かない、URLはクリックしない、返信しないようにして、トラブルにつながるのを防ぎましょう。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

はじめまして

誰にでも起こりうるうつや不安症状
周囲の人が苦しさを理解することが大切

今回から、この欄を担当いたします渡邊純と申します。私は、市内で心療内科・精神科クリニックを開いている精神科医です。診療の場には、いろいろな生きづらさを抱え、悩んだり苦しんだりしている方たちがお見えになります。

子育てや夫婦関係がうまくいかず落ち込んだり、イライラしたりしているお母さん。学校に行こうと思っても身体が動かなくなったり、不安で教室に入れなかつたりする子どもたち。上司から押さえ付けられるように感じて出勤しにくくなった会社員。さまざまなものが失われていく年代となることへの戸惑いや不安を感じておられるシニア世代。うつや不安状態は誰にでも起こる可能性があるのです。

最近では、コロナ禍でリモートワークが増え、うつ症状が軽減した方もいれば、逆に、カメラで監視されているようで気が抜けないと症状が悪化した方もいます。このように、同じ環境でも、受け止め方や性格によって、症状の現れ方が異なり、同じ病名でも同じ治療をする訳ではなく、お薬さえ飲めば改善するものでもありません。立ち直っていくためには、周囲の人が悩んでいる人の苦しさを理解し、温かく応援していただくことが大きな力となるのです。私自身も、その患者さんを信じ、本来の力を取り戻し、自分で歩いていくことを応援することと捉え、患者さんと向き合い、一緒に考え、悩み、苦しみや喜びを共にする毎日を過ごしています。

クリニックで出会った人たちが悩み苦しみながらも自分らしさを受け入れ、歩いていく姿から、ありのままを認められることの大切さを皆さんと考えてみたいと思います。

(わたなべメンタルクリニック 院長 渡邊純)