

レシピ 学校給食栄養担当者会

●材料・切り方 4人分

- ジャガイモ(角切り) …………… 中1個(約120ㇿ)
- ニンジン(いちょう切り) …………… 中1/2本(90ㇿ)
- 豆腐(角切り) …………… 1/3丁(約120ㇿ)
- 油揚げ(短冊切り) …………… 1枚(約30ㇿ)
- 乾燥ワカメ …………… 約3ㇿ
- 葉ネギ(小口切り) …………… 30ㇿ
- 赤みそ …………… 大さじ3(54ㇿ)

【だし】水(5カップ)、削り節(12ㇿ)、煮干し(6ㇿ)

熱量(おとな1人分):96kcal、塩分:1.9ㇿ

●作り方

- 鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分以上おいてから火にかける。沸騰したら削り節を加え、弱火にして5分煮てからザルでこす。
- ①のだし汁に、ニンジン、ジャガイモの順に入れ、柔らかくなったら豆腐・油揚げ・乾燥ワカメを入れて一緒に煮る。
- ②①の食材が煮えたら、赤みそで味付けし、葉ネギを加えて仕上げる。



## 学校給食のジャガイモのみそ汁

大地の実りを「和」で味わう



6月19日は、国の食育の日。市立小学校では、前日18日(金)の給食で、だしのうま味を生かしたみそ汁をいただきます。市内で収穫されたジャガイモを各校で使用する予定です(天候などにより変更場合があります)。

## 消費生活センターだより

消費生活センター  
☎ 072(740)1167

### 借金の返済で困ったら

借金問題は必ず解決できます  
一人で悩まず早めに専門家に相談を

- 事例1** 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減った。生活費が足りなくなりクレジットカードのキャッシング機能で借金した。その返済ができなくて別のクレジットカードでまた借金した。どんどん借金が増えている。(40歳代 女性)
- 事例2** 仕事を失い、急場しのぎのつもりで消費者金融から30万円を借りた。仕事が見つければ返済できると思っていたがなかなか見つからない。住宅ローンもある。どうしたらいいか。(60歳代 男性)

約束通りに借金の返済ができなくなると利息だけでなく遅延損害金が増え返済額が膨らみます。このような時は「債務(借金)の整理」を考えましょう。

債務整理には主に4つの方法があります。

- 任意整理 専門家が相手と交渉して返済額や返済期間を決め直す
- 特定調停 裁判所を介して返済額や返済期間を見直す。話し合いなので和解に至らない事もある
- 個人再生 最低返済額まで借金を減額してもらい、定められた期間で返済する。住宅ローンの減額を受けないことで住宅を残すこともできる
- 自己破産 裁判所に申し立てて、現金や住宅などの全資産を清算した上で残りの債務を免責してもらう

借金の総額や収入の有無、資産などの個人の状況に合った解決方法を選んだり、手続きしたりするには弁護士や司法書士などの専門家の手助けが必要です。まずは消費生活センターに連絡してください。

## 生きる

人権推進課  
☎ 072(740)1150

### 歳を重ねる寂しさと満足感

自分自身の人生を振り返り  
老いを受け入れて認める

先日、新型コロナウイルスワクチン予防接種の案内が届き、自分が高齢者であることを実感しました。私自身、年々目が見えにくくなったり、疲れが取れにくくなったり、忘れ物が増えたりと老いを感じるが増えてきました。どのように老いていくかと悩む、今日この頃です。

人の一生を8つのステージに分けて発達理論を示した、発達心理学者のエリック・H・エリックソンさんは、65歳以上の時期を、今まで積み重ねてきた経験を智恵として人生の統合を果たす時だとしています。

しかし、歳を重ねてからの経験は、身体の衰えや痛みが強まったり、大切な家族や友人、ペットたちを失ったり、社会の中で活躍の場がなくなったりと、喪失の体験が多くなります。寂しさやむなしさがかき立てられることもあるでしょう。その上、経済的基盤が安定しなくなると、将来へ向けての不安感が増えていきます。

クリニックを受診される方々も、このような背景をお持ちの方が多く感じます。自分の人生を振り返り、老いを受け入れて認めていくことが求められますが、なかなか難しくつらい事もあります。加齢により現れた身体の症状を病気と捉え、不安が高まり、何度も救急要請を繰り返す方もいます。症状を和らげていくには、どんな人生であっても、今まで生き抜いてきた自分を褒めてあげることが大切です。

しかし、それだけでは十分とは言えず、寄り添い支えてくれる人の存在が必要です。こころの病を一人で乗り越えるのは難しい事なのです。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊純)