

長引くコロナ禍の中、仕事や生活に不安を感じている方も多いと思います。今月は、“ゲートキーパー”のご紹介と野菜の種類についてお伝えします！

## 命を守る「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。



## ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーの主な役割は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。

家族や同僚、友人として、それぞれの立場でできる役割があります。

相談先はコチラ→



「いつもと違う」に気づいたら？ まずは勇気を出して「声かけ」を。  
接し方のポイントは「り・は・あ・さ・る」

り

### すく評価

自殺の方法について計画を練っているかなどを評価しましょう。  
「消えてしまいたいと思っていますか？」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

は

### んだん 批評せずに聴く

責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。  
この問題は弱さや怠惰からくるものではありません。

あ

### んしん 情報を与える

弱さや性格の問題ではなく、決して珍しい病気ではないことを伝え、適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

さ

### ぽーとを得るように勧める

心療内科や精神科の受診を勧めてみましょう。  
「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましょう」と言うと、抵抗感が減るかもしれません。

せ

る

### ふへるふ

アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。



さやりん

出典：厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)



# 野菜を知ろう ～ 野菜の種類～

## （野菜の種類）

今回はよく知られている、「緑黄色野菜」と「その他の野菜」の特徴を説明させていただきます。

### 「緑黄色野菜」

緑色や黄色・赤色などの色の濃い野菜で、カロテンを多く含んでいるのが特徴です。

カロテンには抗酸化作用があり、アンチエイジングだけでなく、さまざまな病気の予防・改善の効果が期待できます。ビタミンCも豊富に含まれ、

ビタミンK・葉酸・ミネラルなどを多く含んでいます。

（種類） 人参、ほうれん草、ピーマン、  
トマト、かぼちゃ



### 「その他の野菜」

「淡色野菜」と言われる場合もあり、カリウムやマグネシウム、食物繊維を多く含むものがあります。

ごぼうやたけのこ、キャベツなどに含まれる食物繊維には、便秘改善や、余分な脂質の吸収を抑えてくれる効果があります。

（種類） たまねぎ、大根、キャベツ、  
ごぼう、きゅうり、なす



緑黄色野菜とその他の野菜をバランスよく食べよう！

（緑黄色野菜120g、その他の野菜230g）/1日

緑黄色野菜  
120 g



その他の野菜  
230 g



知っていますか？

（種類によって違う）

◎レタスは「その他の野菜」、  
リーフレタス、サニーレタス  
は「緑黄色野菜」



（部位によって違う）

◎大根やかぶの実（根）は  
「その他の野菜」、その葉っ  
ぱは「緑黄色野菜」



## 減塩レシピ集！

### No.48. 彩りパプリカナムル

＜＜材料（4人分）＞＞ ☆大阪狭山産の農作物です

- ☆パプリカ（赤） 2/3個
- ☆パプリカ（黄） 2/3個
- ☆ピーマン 2個
- A { 塩こんぶ 6g
- ごま油 小さじ2
- 煎りごま 小さじ1

＜＜1食あたり＞＞  
エネルギー 42kcal、  
塩分 0.3g、  
約50円、  
調理時間10分

パプリカ  
ピーマン } ⇒緑黄色野菜

#### ＜＜作り方＞＞

- ①赤、黄のパプリカ、ピーマンをそれぞれ、種とワタを取り除いて5mm幅の縦切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れふんわりラップをかけ電子レンジでしんなりするまで加熱する（600W5分）
- ③ボウルに②、Aを入れて、全体に味を絡める。



## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.51. キャベツの浅漬けサラダ

＜＜材料（4人分）＞＞

- キャベツ 4枚
- ☆きゅうり 1/2本
- ☆にんじん 40g
- A { 塩こんぶ 8g
- 酢 小さじ2
- しょう油 小さじ1
- ごま油 小さじ2

☆大阪狭山産の農作物です

＜＜1食あたり＞＞  
エネルギー 40kcal、  
塩分 0.6g、  
約40円、調理時間15分  
※1人当たり約 70gの野菜が摂れます。

キャベツ  
きゅうり  
にんじん } ⇒その他の野菜  
⇒緑黄色野菜

#### ＜＜作り方＞＞

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする
- ②ビニール袋に①とAを入れて混ぜ合わせ10分置いて器に盛る。



## 7月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）  
（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）