

令和3年9月号

残暑も厳しい毎日ですが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。今月は自殺予防対策と旬の食材についてお伝えします。

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」

毎年9月10日～16日を「自殺予防週間」とし、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発しています。

### 自殺に関する迷信と事実

・皆さんの自殺に対するイメージと比べてみてください。

#### 迷信？

自殺について語る人は  
自殺するつもりはない



#### 事実！

自殺について語る人は、外側に向けて助けや支援を求めているのかもしれない。自殺を考えているきわめて多くの人が、不安、うつ、絶望を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性がある

※WHOが2017年に発表した「自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識」には、この他にも紹介されています。



## 困ったら相談を いろいろな相談窓口があります

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っている時には、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

40歳未満が対象

### こころの電話相談専用ダイヤル

06-6607-8814 (直通)

月・火・木・金曜日 (年末年始・祝日除く)

午前9時30分から午後5時まで



### 若者専用電話相談 わかぼちダイヤル

06-6607-8814 (直通)

毎週水曜日 (年末年始・祝日を除く)

午前9時30分から午後5時まで

### LINE「生きづらびっと」

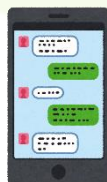
特定非営利活動法人

自殺対策支援センターライフリンク

月曜日・火曜日・木曜日・金曜日・日曜日

17時から22時30分 (22時まで受付)

水曜日 11時から16時30分 (16時まで受付)



### あなたのいばしょチャット相談

特定非営利活動法人

あなたのいばしょ

24時間365日



さやりん

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



# 季節を感じる旬（しゅん）の食材 ～それぞれの食材の最もおいしい時期～

日本では四季を通して「旬（しゅん）」を楽しむ風習があります。旬の食材は、無理なく生育できる気候の中で育って収穫されるので、他の時期よりも甘味・うま味・香りなどの食味が優れ、とてもおいしいのです。ストレスなく育っているため**栄養成分も高く**、例えばほうれん草は旬の時期（冬）とそれ以外では、ビタミンCの含有量が5倍も違うという報告もあります。

また旬の物はよく市場に出回るため値段も**安価**になりやすく、入手しやすいという利点もあります。店先で活きがよく多く売られている**旬**の野菜、果物、魚など今日の献立に取り入れてみませんか？

## 旬の食べ物の特徴

- ①おいしい
- ②市場に出回るから安い
- ③栄養価が高い

レシピにも登場！

### 万願寺とうがらし（旬：夏から秋のはじめ）



京野菜の一つ。  
ししとうより大きく甘みがあり、肉厚でやわらかい食感。ビタミンC、E、β-カロテンを含む。

柿の種のサクサク衣がとっても美味しい！

## 減塩レシピ集！

### No.49. 鮭フライ（柿の種の衣で）

#### ＜材料（4人分）＞

☆大阪狭山産の農作物です

生鮭(秋鮭)(80g) 4切れ  
柿の種 60g  
☆なす(小) 4本  
☆万願寺とうがらし4本

ごま油A 大さじ2  
めんつゆA 大さじ2  
(ストレート)

ごま油B 大さじ2  
めんつゆB 大さじ2  
(ストレート)

＜1食あたり＞  
エネルギー 303kcal、  
塩分 0.9g、  
約280円、  
調理時間30分



9月が旬の食べ物：  
秋鮭、なす、  
万願寺とうがらし

※野菜が約120g摂取できます。

## ＜作り方＞

- ①生鮭の水気をキッチンペーパーで拭き取り1切れを3等分する。  
バットにめんつゆAを入れ、①の生鮭を10分ほど漬け込む。  
なすはへたを落とし、半分に切って斜めに切り込みを入れ、  
水にさらす。万願寺とうがらしは洗う。
- ②柿の種はビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて細かく砕く。
- ③①の生鮭に②をまぶしつける。
- ④フライパンにごま油Aを入れて火にかけ、中火で焦げ色がつくまで焼く。ひっくり返して反対の面も火が通るまで焼く。
- ⑤焼き上がったらお皿に並べる。
- ⑥④のフライパンにごま油Bを入れて加熱し、キッチンペーパーで水気をふきとった①のなす、万願寺とうがらしを④の生鮭と同じように焼く。
- ⑦⑥にめんつゆBを入れ味を絡める。
- ⑧⑦を⑤のお皿に盛り付ける。

## 9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、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）