健康大阪さやま21×食育 ひろば

令和５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。今月は自殺予防週間と3食バランス良い食事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、国や関係団体等と連携して、「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

つらい悩みを抱え続けていると
周りに助けを求めづらい

まずは一声　最近どう？　眠れてる？

周りの人の声掛けが重要です

①体調面を聞く　（例）食欲落ちてない？大丈夫？
②相手の気持ちを聞く　（例）気分はどう？悩んでることはない？
「大丈夫・・」と言われても、勇気を出して **もう一声！**

「いつもと様子が違うから心配なんだ」

話を聞き、気持ちを受け止めながら労うだけでも、悩んでいる人の心は少し軽くなるかもしれません。

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？

こころの電話相談専用ダイヤル

月・火・木・金曜日（年末年始・祝日除く）

若者専用電話相談　わかぼちダイヤル

水曜日（年末年始・祝日を除く）
０６－６６０７－８８１４（共通）
９時３０分から１７時まで

40歳未満が対象

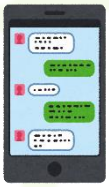
いのちの電話

毎日１６時から２１時まで
毎月１０日は８時から翌朝８時まで
０１２０－７８３－５５６（フリーダイヤル・無料）
※IP電話からは 03-6634-7830 におかけください。

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・水・金曜日　11時から22時30分まで
火・木・日曜日　17時から22時30分まで
土曜日　11時から16時30分まで
※受付は終了時間の30分前



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

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

【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）
大阪狭山市ホームページ> 医療・福祉・障がい者・高齢者> 健康> 健康大阪さやま21×食育ひろば

バランス良く食べよう！
栄養３・３運動をご存じですか？

「栄養３・３運動」とは厚生労働省が健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を示したもので、
「3・3」は「3食・3色」を意味しています。
「3食」は、朝食・昼食・夕食の「1日3回の食事」をきちんと食べること、
「3色」は毎食「３色食品群」の食品をそろえて食べることを勧めています。
3つの食品群からそれぞれ摂ることで、バランスの良い食生活につながっていきます。
まずは「朝ごはんを食べるようにする」、「野菜を一品プラスする」などできることから取り組み、
毎日元気で健康に過ごしましょう！

3色食品群

赤色
身体をつくる食品

肉・魚・卵・大豆・
牛乳など

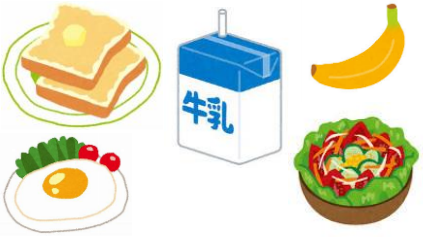
黄色
エネルギー源となる食品

ご飯・パン・いも・
砂糖・油など

緑色
体の調子を整える食品

野菜・海藻・果物など

普段の食事を少し工夫するだけで、「３・３運動」を取り入れることができます。
(例)ある日の朝ごはん
食パンとコーヒー→黄色の食品のみ
＋ヨーグルトまたは牛乳やゆで卵→赤色の食品をプラス！
＋サラダや果物→緑色の食品をプラス！
明日の食事からぜひ試してみてはいかがでしょうか？



参考：厚生労働省e-ヘルスネット「食生活のあり方を示した栄養3・3運動」

簡単朝ごはんレシピ集！

No.55.ブロッコリーとツナと卵のチーズトースト

赤色（卵、ツナ、チーズ）、黄色（食パン）、緑色（ブロッコリー）の3色を組み合わせた一品です！

≪材料(1人分)≫

食パン6枚切り	1枚
ブロッコリー	55g
ゆで卵	½個
ツナ缶(小)	½缶
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g

(1人分あたり:エネルギー396kcal、塩分1.8g、
約215円、調理時間10分)

≪つくり方≫

①ブロッコリーは洗い、小房に分けて耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。ゆで卵は4等分に切る。
②ツナは缶汁をきり、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜる。
③食パンに②を広げてのせ、①、チーズの順にのせてトースターで焼き色がつくまで焼く(1000W約3～5分)
(オーブントースターの機種によって加熱時間は異なります)

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）