



令和7年3・4月号

寒さ厳しい毎日ですが、少しずつ春の気配も感じられるようになってきました。今月は自殺対策強化月間と朝食についてお伝えします。



3月は「自殺対策強化月間」です

毎年3月1日～31日を「自殺予防月間」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。



日頃からストレスと上手につきあおう！

○自分のストレスサインに気づく…イライラや怒りっぽくなる、気分が落ち込む、やる気がなくなるなど。気づいたときは早めのケアと、つらい状況が続くときは抱え込まずに相談しましょう！

○深呼吸…腹式呼吸でゆっくりと息をしてリラックス♪

息を吸うときは5拍、吐くときは10拍数えるイメージでおなかの膨らみを意識してみましよう！

○適度な運動…満足感や解放感などのリフレッシュ効果が得られます！誰かと一緒にする場合でも、勝ち負けにこだわらず「楽しむ」という気持ちを大事にしましょう！

○交流…親しい人たちと交流する時間を持ちましょう！心の内にある不安やイライラも、誰かに話すことで不思議と和らいだりすることがあります。

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？

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

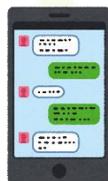
0120-783-556（フリーダイヤル・無料）

※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



毎日 8時から22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/>)



毎日食べよう、朝ごはん



朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、1日を活動的にいきいき過ごすための大事なスイッチです。朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

【朝ごはんの役割】

- ①エネルギー源の補給
- ②体温を活動しやすい温度に上昇させる
- ③便秘予防につながる
- ④脳のエネルギーの補給
- ⑤肥満の予防につながる

【朝ごはんを手軽に作るポイント】

- ☆時短食材を活用する
- ・洗うだけで食べられるもの：レタス、キュウリ、トマトなどの生野菜
- ・市販品：缶詰、カット野菜、冷凍野菜、レトルト食品など
- ・ゆでただけでおかずになるもの：卵、ウインナーなど
- ・そのまま食べられるもの：牛乳、チーズ、果物、納豆など
- ☆前日に用意する
- 例) ・具沢山の味噌汁やスープ、ゆで野菜などを作っておく
- ・食パンに具材をのせて用意し、朝は焼くだけにする



簡単なものから朝食づくりに挑戦し、ステップアップを目指しましょう

ステップ1

まずは食べる習慣をつけましょう!

おにぎり、パン、果物、牛乳・乳製品など食べやすいものからはじめてみましょう。



ステップ2

毎朝食べているもの以外に何か1品増やしましょう!

おにぎりやパンなど主食だけ食べている人は、主食以外のものを増やしましょう。また、果物や牛乳・乳製品のみを食べている人は主食も食べるようにしましょう。



ステップ3

主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう!

肉・魚・卵・大豆製品を使った主菜や野菜や海藻などを使った副菜を加えましょう。

例) ごはん+納豆+具沢山の味噌汁またはお浸し



かんたん朝ごはんレシピ集!

No.58. しらすのチーズトースト

《材料(1人分)》

- 食パン(6枚切り) 1枚
- 青ねぎ 10g
- ごま油 小さじ1/2
- 釜揚げしらす 10g
- ピザ用チーズ 25g
- 刻みのり ひとつまみ



(1人分あたり: エネルギー273kcal、塩分1.4g、約150円、調理時間約10分)

《作り方》

- ①青ねぎは小口切りにし、ごま油と和えておく。
- ②食パンに①、釜揚げしらす、ピザ用チーズの順にのせる。
- ③トースターでピザ用チーズが溶けるまで焼き、刻みのりを散らす。

かんたん朝ごはんレシピ集!

No.59. カット野菜とウインナーのコンソメスープ

《材料(4人分)》

- お好きな
- カット野菜 180g
- ウインナー 4本
- バター 6g
- 水 500ml
- コンソメ顆粒 大きじ1
- A 塩 少々
- こしょう 少々



(1人分あたり: エネルギー86kcal、塩分1.3g、約80円、調理時間約15分)

《作り方》

- ①ウインナーは斜めに切る。
- ②鍋にバターを入れて中火で熱し、カット野菜を炒める。ウインナーも加えてバターを全体になじませる。水を入れて沸騰したら、Aを入れて少し火を弱め、カット野菜がしんなりするまで煮る。
- ③お好みでこしょうをふる。

3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)