



健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和8年3・4月号

朝晩の寒暖差が激しい毎日ですが、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、体内時計や朝の過ごし方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「自殺対策強化月間」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。

～あなたのところが傷付いていると感じたら～

「『あなたが悪い』と言われる、笑われる、弱いと思われる」等が嫌で、誰にも相談できずにいるということはありませんか？ 心の傷は目に見えないため、誰かの助けが必要な時は、勇気を出して自分の状況を言葉で伝えることが大切です。

たとえ即時に問題が解決できなくても、相談するだけで心が軽くなったり、一人では思いつかなかった考え方が見つかったりするかもしれません。

まずは信頼できる誰かに相談してみてください。



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



関西いのちの電話

24時間対応

06-6772-1121

大阪自殺防止センター

金曜日13時から日曜日22時まで

06-6260-4343



LINE「生きづらびっと」

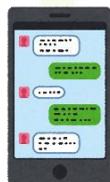
特定非営利活動法人

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

（月曜日・金曜日は6時から）

※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



さやりん

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＞組織から探す＞健康福祉部＞健康推進グループ＞政策・計画＞各種計画＞健康大阪さやま＞健康大阪さやま21×食育ひろば





朝の過ごし方と体内時計

朝ごはんを食べることは大事なんだね！



私たちのからだには「**体内時計**」と呼ばれる機能があり、**約25時間**の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。しかし**一日は24時間**なので、体内時計とのズレが生じます。このズレをリセットしてくれるのが、**朝日を浴びること**と**朝食をとること**です。体内時計は親時計と子時計と2つあり、2つの時計を調整する必要があります。



親時計

脳にあるメインとなる時計

朝の光によってリセットされると、全身の子時計にもリセットするよう指令を出します。

カーテンを開けて朝日を浴びよう！



体内時計

子時計



内臓や血液などの末梢組織にある時計

臓器などにある子時計は、**朝食をとることによってリセット**され、動き始めます。

体内時計が乱れると...

「時差ぼけ」の状態を招き、眠気や作業能力の低下、消化器症状など、さまざまな心身の不調を生じます。また、生活習慣病に繋がることが明らかにされています。

食べていない人は簡単な物からスタート



ステップアップ！

たんぱく質をとりましょう！



かんたん朝ごはんレシピ集！！ No.60. 肉みそ（レンジで10分）

☆大阪狭山産の農作物です

《材料（4人分）》

豚ひき肉	200g
☆青ねぎ	80g
にんにく（すりおろし）	小さじ1
しょうが（すりおろし）	小さじ1
みそ	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

前もって作っておいても、朝レンジで作っても

《つくり方》

- ①青ねぎは5mmの小口切りにする。
- ②耐熱容器に全てを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ③電子レンジ（600W）2分加熱してかき混ぜ、さらに2分加熱し、かき混ぜる。（火が通っているのを確認し、時間は調整してください）全体が加熱されていれば、できあがり！

肉みそアレンジ（ごはん、パン、その他の食材と一緒に！）

《1人分あたり》
エネルギー 136kcal、
塩分1.0g、約140円、
調理時間 10分



ごはん

朝食へ展開！



豆腐と



食パン、チーズと

3. 4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）