



9月は食生活改善普及運動月間 食事をおいしくバランスよく

毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の現状の平均野菜摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

市HP [検索1009205](#)で野菜を簡単に調理できるレシピなどを紹介したリーフレットを公開しています



おいしく減塩1日マイナス2g

1日の食塩摂取目安量は男性7.5g未満 女性6.5g未満です。栄養表示を見て塩分を確認し、だし・かんきつ類・香辛料などを使って、減塩しましょう。

毎日の暮らしにwithミルク

牛乳が苦手ならチーズやヨーグルト、乳製品が苦手なら大豆製品もカルシウムを多く含むのでお勧めです。

カルシウムを多く含む厚揚げと野菜と一緒に摂れる簡単レシピ

厚揚げと野菜のケチャップ炒め

1人分エネルギー285kcal

材料(2人分)

- 厚揚げ1枚(200g) ●片栗粉大さじ1
- ズッキーニ中1/2本(100g)
- しめじ小パック1/4袋(40g)
- 炒め油大さじ1.5 ●ケチャップ大さじ1
- 中濃ソース大さじ1.5 ●砂糖小さじ1/3



お子さんにも食べやすい味付けです

作り方

- ①厚揚げは、1cm幅に切り、片栗粉をまぶす
- ②ズッキーニは半月切りの5mmの厚さに切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ③フライパンに油を入れて、厚揚げをカリカリに焼く
- ④焼けたら、ズッキーニとしめじを入れて、火を通す
- ⑤火が通ったら、ケチャップと中濃ソース、砂糖を加えて混ぜる
※ビニール袋に片栗粉を入れ、切った厚揚げと空気を入れて、袋を閉じて振ると、均等に片栗粉をまぶすことができます

→健康推進課(042)321-1801

悩みを抱えていませんか 周りに悩みを抱えている方はいませんか 9月は東京都の自殺対策強化月間です

→健康推進課☎(042)321-1801

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えていたりする方は、一人で悩まず相談してください。また、自殺を防ぐためには、周りの人が悩んでいることに気づき、受け止め、つなぐことが大切です。



いのち
支える

こころの体温計で心の状態をチェックしませんか

携帯電話やパソコンを使って簡単にストレス度などがチェックができます。心の悩みを感じていないという方もチェックしてみましょう。

HP <https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>



周りに心の悩みを抱えている方はいませんか

①サインに気づきましょう

周囲が気づくサイン(例)

- 以前と比べて表情が暗く元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻・早退・休みが増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

②サインに気づいたら声をかけてみましょう

③自殺をしたいと打ち明けられたら話を聴きましょう

本人の気持ちを十分に受け止めてあげるために、TALKの原則を意識しましょう。

Tell 話す 死んでほしくないと自分の気持ちをはっきり伝える

Ask 尋ねる 今、死にたいという気持ちがあるか はっきり尋ねる

Listen 聴く つらい気持ちをひたすら聴く

Keep safe 安全を確保する 1人にしない 身近な危険物は隠しておく

④専門家に相談するように促しましょう

悩んでいる心の声を聴かせてください

●心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。また予約すると精神科医に相談することもできます(月1回実施。詳しくは2ページ「無料相談」をご覧ください)。

☎障害福祉課(内532)

●自殺防止東京キャンペーン特別相談

相談窓口	電話番号等	特別相談期間(9月)
傾聴電話 ☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話	(03)3842-5311	日曜日・祝日正午~午後8時
自殺予防いのちの電話 ☎(一社)日本いのちの電話連盟	(0120)783-556	10日(金)午前8時~11日(土)午前8時
都自殺相談ダイヤル ころといのちのほっとライン ☎NPO法人メンタルケア協議会	(0570)087478	16日(木)~20日(祝)(24時間)
LINE相談 アカウント名相談ほっとLINE@東京		午後3時~10時30分
自死遺族相談ダイヤル ☎NPO法人全国自死遺族総合支援センター	(03)3261-4350	24日(金)・25日(土)午前10時~午後8時
自死遺族傾聴電話 ☎NPO法人グリーンケア・サポートプラザ	(03)3796-5453	7日(火)・8日(水)・10日(金)正午~午後4時
多重債務110番 ☎都消費生活総合センター	(03)3235-1155	実施予定。詳しくはお問い合わせください