

管理栄養士のおすすめレシピ 鮭のくるみソース炒め

塩分
0.8g



■材料（4人分）

鮭…………… 2切身
酒…………… 大さじ1
しょうが…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
片栗粉…………… 小さじ1
しめじ…………… 1/2房
ブロッコリー…………… 1株
くるみ…………… 20g
すりごま…………… 大さじ1
みそ…………… 小さじ2
みりん…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1
水…………… 100cc
油…………… 大さじ1

■作り方

- ① 鮭を2cm幅に切り、ボウルにAを合わせ、鮭を加えて10分程置き、片栗粉をまぶす。
- ② しめじは石づきを落としてほぐす。ブロッコリー小房に分けて茹でる。
- ③ 炒ったクルミをすりつぶし、Bを混ぜ合わせくるみソースを作る。
- ④ フライパンに油をひき、鮭を焼く。両面に焼き目がついたら一度取り出す。
- ⑤ しめじとブロッコリーを炒める。
- ⑥ 鮭を戻し、くるみソースを和えて皿に盛り付ける。

【1食分の栄養価】 エネルギー 213kcal/たんぱく質 16.5g / 脂質 11.6g / カルシウム 60mg / 鉄 1.5mg / 塩分 0.8g



管理栄養士課程実習生
浅野智加さん

秋に旬を迎える鮭としめじを使い、甘いくるみソースが食欲をそそる秋を感じられるメニューです。鮭やくるみに含まれるオメガ3脂肪酸は動脈硬化防止や血中の中性脂質低下が期待できます。また、しめじやブロッコリーに含まれる食物繊維は血糖値低下に効果があります。

コロナワクチン定期接種

ワクチンの定期接種期間は10月から3月末までです。接種を希望する人は、直接医療機関に予約をして接種してください。

- 対象者 65歳以上の人、60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器などに重い障害があり身体障害者手帳1級相当の人
- 自己負担額 2,100円（生活保護世帯は無料）
- 実施医療機関 県内の指定医療機関（主に内科系）

広 告

NEWS

児童虐待を防ぐ



毎年増えてきている児童虐待。殴る蹴るなどの暴力のほかに、食事を与えず放置したり、熱湯をかけたり、お風呂に沈めたりなど、その実態はさまざまです。中には、保護者が「しつけ」と称して暴力をふるい、死亡するといった痛ましい事件も発生しています。虐待を防ぐには、保護者自身のストレス軽減や周りの人たちの気づき、サポートが必要です。少しでも気になることがある場合は、迷わず相談窓口ご連絡してください。

ー しつけと体罰の関係って？ ー

「しつけ」とは、子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送るようにサポートしていくことです。子どもと向き合い、社会生活をしていく上で必要なことを、しっかりと教え伝えていくことが大切です。ただし、たとえしつけのためだと親が思っても、身体に何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為（罰）である場合は、どんなに軽いものであっても「体罰」に該当し法律で禁止されます。子どもにしつけをするときは、子どもの発達しつつある能力に合う方法で行う必要があり、「体罰」で押さえつけるしつけは、この目的に合うものではなく、許されません。どうすればよいのかを言葉や見本で示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

これらはすべて虐待です！！

身体的虐待

- 殴る ○蹴る
- やけどをさせる
- 戸外に閉め出す など

心理的虐待

- 暴言を浴びせる
- きょうだいの差別
- 家庭内での暴力・暴言を見聞かせる
- 無視する など

ネグレクト

- 食事を与えない
- 身なりが不衛生
- 夜子どもだけで家に置く
- 進学させない など

性的虐待

- わいせつな行為、性行為の強要
- 性器を触らせる
- ポルノビデオを見せる・被写体にする など

児童虐待相談件数で最も多いのは心理的虐待

児童相談所に寄せられる相談内容は「心理的虐待」の割合が最も多く、子どもを叩いていなくても、「こんなこともできないの？何度言ったらわかるの？馬鹿な子ね!!」などと罵声を浴びせたり、子どもの目の前で夫婦喧嘩や家庭内DVを見聞かせたりする「面前DV」などがあります。これらは全て子どもの心（精神）や脳の発達への影響が心配される心理的虐待となります。

心理的虐待による影響

- 心的外傷後ストレス障害（PTSD）
- うつ病
例：周囲が信じられず、引きこもる
- 依存症（アルコール・薬物・ゲーム・ギャンブル）
例：他に快楽を求める
- 自殺企図
例：自分なんかいなくなればいいと思ってしまう など

虐待を防ぐためにも、保護者のストレス要因を少しでも減らしましょう。

○職場や家事のストレス ○経済的なストレス ○看護や介護のストレス ○子どもの発育のストレス

子育てを担うことは、大変なことです。子どもに腹が立ったり、イライラしたりすることは、子育て中の保護者の多くが経験するものです。ストレス要因を減らすと同時に、イライラしそうな場合は、次の3つのポイントを参考に、感情をコントロールしていきましょう。

- ①自分がイライラしていることに気づき、認める
- ②気持ちをクールダウンさせる（例：深呼吸をする、好きな音楽を聴くなど）
- ③助けを求める（家族で話し合ったり、関係機関に相談する）



もし自分自身で「このままだと虐待しそう!!」や近隣の人が「あそこの家、大丈夫かな?」と思ったら、迷わず『189（いちちはやく）』へお電話を!!

※通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。