

～自分や大切な人を守るためにあなたのからだところのサインに気づきましょう！～

最近、このような症状はありませんか？

もし当てはまるものがあれば、からだやところのSOSサインかもしれません

□元気がなくなり、□数が減った  
□何もやる気が起きない

□食欲がない  
□一人で悩みを抱えている

□よく眠れない  
□ため息が増えた

など



【3月は自殺対策強化月間です】

府中市では年間約40人の方が自殺で命を落としています。自殺の背景にはさまざまな要因が複雑に関係しており、誰にでも起こり得る問題です。心配ごとや不安があるときは、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。また、周りに悩んでいる様子の方がいたら、話を聴き、相談先を一緒に探したりすることで支えになることがあります。さらに、大人だけでなく、子どもの自殺も深刻な社会問題であり、特に長期休み明けに増える傾向があります。大人が日頃から子どもの様子を注意深く見守ることが必要です。

府中市健康推進課では、からだところの健康相談を実施しています（電話または来所、平日8時半～17時、来所は要予約）。また、東京都などでは、3月の自殺対策強化月間に合わせて特別相談を実施しています。

東京都の「ここナビ」では、悩みの内容に応じて相談窓口を検索することができます。ぜひご利用ください。詳しくは、東京都保健医療局のホームページをご覧ください。

ここナビ（東京都こことこのほっとナビ）▶



## じゃがいものしゃきしゃきサラダ

副菜

じゃがいもを茹で過ぎず、シャキシャキの食感を残すことがポイントです。

◆ **栄養成分 1人分** 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 60kcal      たんぱく質 1.4g      脂質 2.9g

炭水化物 10.5g      食塩 0.2g

◆ **材料 2人分**

じゃがいも	100g
セロリ	40g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
★マヨネーズ	小さじ1と1/2
★粒マスタード	小さじ1
★牛乳	小さじ1と1/2
★塩	少々



◆ **作り方**

1. じゃがいもは皮をむき千切りにする。水にさらし、ザルにあげて水気をしっかり切る。セロリは筋を取り、5cm長さの千切りに、にんじんも同じ長さの千切りにする。玉ねぎはうすぎりにする。
2. 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを約30秒茹で、ザルにあげて水気を切る。
3. ボウルで★を混ぜ合わせ、じゃがいも、セロリ、にんじん、玉ねぎを入れて、和える。
4. 器に盛り、刻んだセロリの葉を飾る。