

高梁市ゲートキーパー・高梁城南高校 缶バッジデザインでコラボ

11月2日

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をすることができる人のことです。市は、高梁市自殺対策計画に基づき、養成講座を年に1～2回行い、平成29年度から230人のゲートキーパーが誕生しています。

9月に市自立支援協議会精神保健部会が高梁城南高校に高梁市ゲートキーパー缶バッジのデザイン制作を依頼し、多くの生徒が缶バッジのデザインをした中から、悩んでいる人にそっと手を差し伸べられる、優しさをイメージした3作品が優秀作品に選ばれ、表彰式が行われました。

この缶バッジは高梁市ゲートキーパー養成講座の受講者に贈られます。

高梁市ゲートキーパー養成講座

日時：令和5年2月2日(木)午後1時30分～3時

場所：成羽たいこまるプラザ

※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



(左から 優秀賞の安原静音さん、最優秀賞の東
よもぎ 達さん、優秀賞の米山あいかさん)

問健康づくり課 21-0228



健康づくり応援通信 ⑥

問健康づくり課 ☎ 21-0228

今回はおせち料理にもおすすめ、電子レンジで作る鮭のテリーヌを紹介します。テリーヌは手の込んだ西洋料理というイメージですが、電子レンジでも作れます。醤油と砂糖味の多いおせちの中に、ひときわ映える色合いと風味が魅力です。



動画で確認



鮭のテリーヌ

鮭のテリーヌ

【材料】(1本分)

- 鮭(生鮭)……………2切れ
- 赤パプリカ……………1/4個
- 黄パプリカ……………1/8個
- アスパラガス……………1本
- サラダ油……………小さじ1
- 卵白……………1個分
- はんぺん……………50g
- ① 生クリーム……………100ml
- ② コンソメ顆粒…小さじ1/2
- ③ 塩コショウ……………少々

【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取る。パプリカはヘタと種を取り除き5mm角に切る。アスパラガスは根元を切り落とし、下から1/3の硬い部分をピーラーで剥き5mm幅の輪切りにする。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、パプリカ、アスパラガスを炒める。全体に油がなじんだら火からおろして冷ます。
- ③ ブレンダーに鮭、卵白、はんぺん、①の材料を入れて混ぜる。
- ④ ボウルに②と③を加えて混ぜる。
- ⑤ ラップを深めの耐熱皿に敷き④を注ぐ。円形状にし、端はキャンディーのようにひねる。
- ⑥ 500wのレンジで5分加熱し、様子を見て追加加熱して完成。

【栄養価(1人分・1/4本)】エネルギー 179kcal たんぱく質 11.7g 脂質 13.3g
カルシウム 20mg 鉄 2.1mg 食塩 0.6g