

### 4月2日は世界自閉症啓発デー、4月2日～8日は発達障害啓発週間です

自閉症をはじめとする発達障害の理解が広がりはじめています。発達障害について知ること、理解することは、発達障害がある人だけでなく、誰もが幸せに暮らす社会の実現につながります。

#### 知って欲しいこと

一見してわかる障害ではないため、様々な誤解を生んでしまうことがあります。

発達障害は、生まれつきの脳の機能のアンバランスによるものです。本人の性格の問題や怠けから来るものではありません。「育て方が悪い」「愛情不足」というのも正しくありません。発達のしかたに生まれつき凸凹のある障害ですが、社会や家庭、教育などの様々な影響を受けて年齢とともに成長していきます。凸凹のある発達のしかたを理解してサポートすることで、個人差はありますが「障害を持ちつつ適応していく」ことにつながります。

#### 応援してください

「他の人の気持ちや感情を理解すること」「一般的な常識をみにつける」ことなどが苦手です。「会話」が苦手だったり、「音」や「光」などの感覚が過敏で、こうした刺激を苦手とする人もいます。このため周りの人たちに理解できない行動をあらわすことがあります。本人が何に困っているのかをきちんと把握し、安心できる環境を整えること、その人にあったやり方で正しい方法を出るだけ具体的に伝えること、穏やかに根気よく接する

ことで、よい関係を作れるようにしていきます。多くの人の目には変わった行動に映るかもしれませんが、行動や態度の意味を理解して、「よい点」を見つけるようなかわりが望まれます。

#### 長野県発達障害者サポーター養成講座に参加してみませんか？

発達障害者の方やそのご家族が安心して生活できる地域づくりを推進するため「発達障害者サポーター」を養成しています。発達障害の方が困っている時、パニックになっている時、理解して見守ってくれる人が近くにいることは一番の支援になります。また、ご家族にも支えてくれる人が必要です。あなたも身近な理解者の1人になりませんか？

開催日：5月8日(水) 時間：午前9：30～11：30  
会場：保健センター 参加定員：10名

電話で役場環境保健係にお申込みください。  
(託児の希望がありましたら、申込時にお知らせください。)

講座は、開催したい団体やグループが、県に申請し決定されると開催されます。

詳しくは、長野県ホームページ「長野県発達障害者サポーター養成講座」をご覧ください。



### 「3・1・2弁当箱法」を紹介します

環境保健係

新年度のスタートとともに、お弁当生活が始まった方にお勧めのお弁当です。  
決まった割合で弁当箱にご飯とおかずを詰めるだけ！簡単にエネルギー量と栄養バランスを調整できる「3・1・2弁当箱法」をご紹介します。

#### ①自分に合ったお弁当箱を選ぶ

まず、食べる人に合ったサイズのお弁当箱を選びます。容量1mlはエネルギー1kcalに換算できるので、自分に合った大きさのものを使います。性別・年齢別に必要な弁当箱の容量（エネルギー量）は次の通り。

■ 弁当箱のサイズ (ml) の目安 = 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

年齢(歳)	6～7	8～9	10～11	12～14	15～17	18～49	50～69	70～
男性	500	600	800	800	900	900	800	700
女性	500	600	700	800	800	700	700	600

活動量によって、100mlくらい増減すると良いでしょう。

#### ②栄養の黄金比率は3・1・2！

弁当箱の面積を6等分して主食（ご飯）、主菜（たんぱく質中心のおかず）、副菜（野菜中心のおかず）をそれぞれ3対1対2の割合で詰めます。ポイントは、主菜と副菜を同じ方法で調理しないこと。例えば、主菜が油を使った調理法なら、副菜は油を使わないものに。仕上げは料理が動かないようにしっかりとおいしそうに詰めて、満点弁当の出来上がり！



出典：「3・1・2弁当箱ダイエット法」 足立己幸・針谷順子著