

「みんなたいせつ  
〜こせいとくせいたようせい〜」

**今** 回のタイトルは、国連が定めた「世界自閉症啓発デー

2023」のスローガンです。

**毎** 年4月2日は世界自閉症啓発デーとされ、世界各地で

自閉症のテーマカラーである青色を基調とした建物のライトアップやイベントが催されます。全国では東京タワーや大阪城、福島県では各電力センターがライトアップ。そして、この4月は自閉症啓発デーに合わせて、自閉症を含む発達障害について広く知ってもらう啓発期間にもなっています。

**有** 名なアニメ「セサミストリート」に出てくる女の子・ジュリアは自閉症を持つ登場人物として有名です。啓発教材として、主人公のエルモが上手な対応をしている動画もYouTubeなどで公開されていますので、気になる方はぜひ検索してみてください。



**こ** こ数年、自閉症は広く特徴を捉える「自閉スペクトラム症」と言われるようになりました。そして、自閉スペクトラム症は「発達障害」の一分野です。

**最** 近でも、自閉症という漢字から印象を受け、「誰ともコミュニケーションを取らない」「まったく話をしない」などの誤ったイメージを抱かれる場合もあり

ますが、正しくは「物事の捉え方や感じ方に特徴がある少数派の人」と受けとめられています。それは、良い・悪いではなく、そういった個性を持つというだけのことになりません。

**自** 閉スペクトラム症の特徴を持つ人は、大多数のコミュニケーションが苦手だったり、多くの人が気に留めないことで不安を感じやすかったり、好きなことへの集中がとても強かったりする傾向があります。理解を難しくするのは、同じ自閉スペクトラム症の特徴を持つ人でも、特徴のあらわれ方には個人差があったり、同じ人でも年齢によって特徴が変化したりと一様ではないからです。医学的な検査では見つけにくい脳機能のアンバランスさによるものなので、心の病気でも本人のわがままでもなく、しつけの不足によって引き起こされるものでもありません。

**自** 閉スペクトラム症の特徴を持ちつつ、社会的に重要な役割を果たす職業に就いている方はたくさんいます。その特徴が活かされる職業の代表例は、医師・公務員・警察官と言われるほどです。

**自** 閉スペクトラム症やその他の発達障害の特徴を持っていて、周囲の人たちが正しい知識で互いに理解できることを願っています。

**自** 閉スペクトラム症について考える際に大切なことは、子どもが小さいときから特徴を理解して応援してくれる環境を用意すること、子どもが好きなことを見つけれられる余裕を周りの大人が持っていることです。

**自** 閉スペクトラム症やその他の発達障害の特徴を持っていて、周囲の人たちが正しい知識で互いに理解できることを願っています。

発達障害の理解について

ここがポイント！

- 1 発達障害とは、誰にでもある得意・不得意や感じ方が多くの人よりも個人的な状態のこと。
- 2 発達障害の特徴を持っていることが、将来の選択肢を狭めることにはならない。
- 3 発達障害の特徴は、本人のわがままや育て方のせいではない。
- 4 大切なことは、少し困ったくらいこの段階で相談できる専門家を身近に持つこと。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【関連サイト】

世界自閉症啓発デー  
日本実行委員会公式  
Web サイト



【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜  
さつまい

さつまいの栄養成分の最大の特徴は、豊富な食物繊維です。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘をふせいでくれます。ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富に、しかも加熱してもこわれにくい形で含まれています。また、皮にはアントシアニンやクロロゲンなどの栄養素が含まれています。

しかし、さつまいは身体や脳のエネルギー源である炭水化物を多く含むため、摂り過ぎは注意です。

作り方

- ① さつまいは5mm厚さの斜め切りにしてから5mm幅の細切りに、にらは3cm長さに切りそれぞれ水にさらし水気をよくとる
- ② 人参はさつまいより細めに切り、生姜は3cm長さのせん切りにする
- ③ ①②をボウルに入れて溶きほぐした卵を加えて混ぜ合わせ、水と砂糖・しょうゆ・塩を加えさらに混ぜ、最後に小麦粉ともち米粉を加え、だまがなくなるまでよくかき混ぜる(衣は市販の天ぷら粉を利用してもOK！)
- ④ 油を170℃に熱し、③を少しずつまとめて入れ、こんがりとし色がくままで揚げれば完成

さつまいのかき揚げ

栄養価(1人分)

エネルギー	206kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	6.8g
炭水化物	30.6g
塩分相当量	0.6g



材料(2人分)

さつまい	100g	もち米粉	20g
人参	50g	卵	1個
生姜	10g	水	大さじ4
にら	3本	砂糖	大さじ1
小麦粉	80g	薄口しょうゆ	小さじ1
		塩	1g