

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



食生活編

★ 無意識 を 意識 してみよう ★

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

「食育だより」今月号は118回目。「い・い・は」の回です。

食べることの始まりは口。ということで、新年号の始まりも口（歯）から始めたいと思います（笑）。

「よく噛んで食べる大切さ」については以前にも何度か記事を書かせていただきました。よく噛んで食べることは、とても大切なことなのですが、よく噛んでいても【噛み癖】があると、体のゆがみや肥満につながると言われています。

せっかくなにかをされているのに…。ということで、平成23年度は地区の健診結果説明会の場を利用して、来られた方にクッキーを使い、噛み癖チェックをおこなっています。片側だけよく使って食べている方は、そちら側の歯だけにクッキーがべったり。中には、入れ歯になり上手に噛めないのか、手で小さく折ってクッキーを口の中に入れる方も。片側だけで噛んでいる、前歯を使わず奥歯だけで噛んでいるなど、自分の癖って無意識なので、なかなか気づきにくいものなのです。今度食べられる時、ちょっと意識して、自分の食べ方をチェックしてみましょう！ 今回はとても簡単な「かみかみおやつ」を紹介します。

☆今年辰年です。「たつ」にちなんで、みなさんの役に立つ情報をお届け出来るように頑張ります☆

■ フランスパンラスク ■

【4人分】

フランスパン	60g
バター	10g
青のり粉	少々

【作り方】

- ① フランスパンを7～8ミリの厚さに切り、オーブンシートをしいた天板に並べる。
- ② オーブンを150度に温め、10分間下焼きをする。
- ③ バターを上面に塗り、青のり粉をかける。
- ④ 150度のオーブンで、さらに5分強焼く。



人権学習 シリーズ 93

よい年でありますように

昨年は、鳥取県西部の記録的な豪雪から新しい年が始まり、3月には甚大な東日本大地震、9月には日本列島を襲った台風等の災害により、尊い命や大切な財産が奪われました。特に、福島第一原子力発電所事故に起因する放射能対策には、今後も継続した対応が求められているところです。その意味でも、今年こそは穏やかな年であることを願わずにはおられません。

また、昨年11月、日本との外交関係樹立25周年を迎えたブータン国の若い国王夫妻が国賓として来日されました。滞在中、お二人の優しいまなざしや相手に寄添いながら自らの思いを届かせる態度等、さわやかで温かい人柄や真心に支えられた一挙一動に日本国民の共感や注目が集まりました。

ブータン国では、前国王が経済成長を過度に重視する姿勢を見直し、伝統的な社会・文化や民意・環境

にも配慮した「国民の幸福」の実現を目指す政策に取組み、「家族は互いに助け合っているか」「植林したか」「睡眠時間」「医療機関までの距離」等の指標から、国勢調査で国民の97%が「幸せ」と回答したそうです。

数字や順位等で一喜一憂して判断することは短絡的であり慎まなければなりません。ブータン国民自らが幸福だと受けとめていることはすばらしい・価値あることです。

さて、今年、大正11年（1922年）3月3日、京都市立岡崎公会堂で日本最初の人権宣言ともいわれる「水平社宣言」が読み上げられてから節目の90年を迎えます。そして、“21世紀は人権の世紀”と言われて久しい今、人権の価値が正しく理解され認識にまで高められるとともに、人権が全ての言動の基準になることを願っています。

その中で、一人ひとりの自己実現と共生社会への展望のもと、岩美町が目指している“差別のない明るいまちづくり”が、より推進されるよい年であることを期待し願っています。

（人権教育推進員）