

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。

★ ○○といえば ★



● 食生活編 ●

2月号の記事には今までも大豆の話題をいくつか書かせていただいています。そこで、2月と言えば、節分。節分と言えば、豆まき。豆まきと言えば、大豆。では、大豆と言えば？ みなさん、いつもどんな大豆製品食べていますか？

先日、ある健康教室で質問してみました。すると、「豆腐」「納豆」「油揚げ」と、この辺りまでは順調に手があがりました。では、他には？？？

大豆製品、まだまだ他にもたくさんありますよね。

「厚揚げ」「がんもどき」「高野豆腐」「おから」「豆乳」「湯葉」「きな粉」。調味料ではありますが、「味噌」「しょう油」にも大豆は使われています。

大豆は畑のお肉と言われるほど、質の良いたんぱく質を含む他に、コレステロールを含まない、女性ホルモンの代わりをし、カルシウムの吸収をよくする効果があるとも言われ、毎日の健康づくりにとっても役に立つ食材です。

2月になって、「そういえば大豆！」と意識するのではなく、一年中通して、いろいろな形で、いろいろな料理で、大豆を食べていただきたいです。

■ きな粉のムース ■

【4人分】

豆乳（成分無調整）… 200ml
砂糖…………… 20g
きな粉…………… 12g
粉ゼラチン…………… 5g
水…………… 30ml
生クリーム…………… 100ml

【作り方】

- ① きな粉は、茶こしで一度こす。
- ② 粉ゼラチンは、分量の水と合わせて、ふやかす。
- ③ 生クリームはとろっとなるくらいに泡立てる。
- ④ 鍋に【豆乳・砂糖】を入れ、火にかける。
砂糖が溶けたら火を止める。
- ⑤ 【④】に【ふやかしたゼラチン】

と【きな粉】を加え、よく混ぜる。

鍋を氷水に浸け、とろみがつくまで泡だて器でかき混ぜる。（冷やし固めた時にきな粉が底に沈まないように、ここでしっかりとろみを付けましょう）

- ⑥ 最後に【泡立てた生クリーム】を混ぜ合わせる。
- ⑦ 水でぬらした型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

※ 飾りとして、ゆで小豆をのせ、抹茶をふりかけると、おしゃれです。

人権学習 シリーズ 94

創意工夫した人権研修や 啓発活動の継続実施を

岩美町教育委員会は、昭和56年から5年ごとに「人権問題に関する町民の意識調査」を実施し、これまでの取組の成果と課題を明らかにする中で、以後の人権教育や啓発活動等の指針を定める参考としてきました。

昨年7月、前述「意識調査」を実施し、現在、分析・検討委員会を積み重ねる中で『報告書』を作成しているところです。

回答者のお考えやご意見を集計し分析・検討する過程で、創意工夫した人権研修を今後も継続実施する必要性を改めて痛感しました。

その理由は、①研修会に参加された人の中には、自らの人権意識が高まり、差別解消に向け、自分も何かしなければと思われた方が30%で、前回調査（平成

18年度）より増加していること。つぎに②研修会に参加された40・50代の方の人権意識の高まりが前回調査より増加していること。

また、③研修内容が多様化する中で、希望する研修内容は「人権そのもの」が最も多く、「子どもの人権」「男女共同参画に関する人権問題」等が続いていること。

そして、④研修会の主催者や講師の努力が、参加型の研修形態の取入れや研修内容等の多様化等として成果に結びついていること…です。

今、人権教育を通して育てたい資質・能力は「自分の人権を守り、他者の人権を守ろうとする意識・意欲・態度」であり、日々の人権研修や啓発活動を通して「人権に関する知的理解と人権感覚」の結合が求められています。

今後は、岩美町が目指す「差別のない明るい町づくり」に向け、人権教育を生涯学習体系に位置づけ、岩美町（各地区）人権教育推進協議会等と連携し、出席者のニーズに応え、心に響く人権研修の実施とともに町民の研修会への参加意欲の向上を図る取組がさらに重要と受け止めています。（人権教育推進員）