

## HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。

### ★ やってみようかな ★



食生活編

自分にとって少しハードルが高いことを始める時は、「ちょっとやってみようかな」と、気持ちを後押ししてくれる何かがあると始めやすいですね。

平成22年度に行われた県民健康栄養調査において、【鳥取県民は野菜不足】が明らかになりました。1日の摂取目標量は350g。平均摂取量が280gでしたので、70g目標量に足りません。この70gは、おおよそ野菜料理1皿分。「えっ！たった1皿分」と、普段から野菜料理を食べる習慣のある方は思うかもしれませんが、この1皿のハードルが高い方もいます。そこで、後押ししてくれる何かとは・・・

①材料がそろふ ②作る手順が簡単 ③短時間で出来る それでいて ④美味しい  
この4つがそろえば、あと1皿の目標も達成出来るかな。

今回は、この4つを兼ね備え、料理教室でも予想外に評判の良かった野菜料理をご紹介します。

この春、県が、忙しい朝でもすぐ作れる「朝食にオススメ野菜料理」冊子を作りました。スーパー等にも置かれる予定ですので、こちらも参考にしながら  
みなさん あと1皿の野菜料理を！ まずは今日からやってみましょう！



県作成「朝食にオススメ野菜料理」冊子

## ■ ブロッコリーのチーズサラダ ■

### 【4人分】

ブロッコリー…………… 250g  
ポン酢…………… 小さじ4  
こしょう…………… 少々  
溶けるチーズ…………… 2枚

※野菜は、その季節に取れるものに変えて、作ってくださいね。  
(キャベツ・アスパラガス・かぼちゃ などなど)

### 【作り方】

- ① 耐熱容器にブロッコリーを入れ、レンジで固めに加熱する。
- ② 全体に【ポン酢・こしょう】をかけて、味付けをする。
- ③ チーズをのせ、レンジで2分程度加熱する。  
※チーズが溶け、ブロッコリーにからむくらいが加熱の目安です。

### 【フライパンでも出来ます】

- ① 洗ったブロッコリーをフライパンに並べ、ふたをして固めに蒸し焼きにする。
- ② ポン酢・こしょうで味付けをし、チーズをのせ、もう一度ふたをして、チーズが溶けるまで加熱する。

## 人権学習 シリーズ 97

### ダイジェスト版

以前、広報『いわみ』（平成23年7月号）で「人権問題に関する町民意識調査」（7回目の実施）に関する調査実施の概要やダイジェスト版の作成等についてお話ししました。

岩美町教育委員会は回収された調査票（アンケート）の集計結果を町民意識調査検討委員7名に分析・検討していただく中で、昨年度末に『報告書』として編集・作成することができました。そして、各地区自治会・人権推進会及び公民館や学校をはじめとする関係機関にお届けしたところです。併せて、『報告書』を基盤にした「ダイジェスト版」を、今月、町内全戸に配布することもできました。

ダイジェスト版の作成目的は、町民の人権意識のさらなる向上に資することです。各地区で開催されている人権研修会や集落単位の小地域懇談会等の人権研

修会の形態（受容型から参加型へ）が改善・充実に役立つ資料になればとの願いや意図を込めて立案しました。そして、様々な人権研修の場で活用される資料となることを期待しています。

ダイジェスト版の概要は、①記載形式：町民意識調査の集計結果（図表表示のみ）と啓発的な文で統一しました。②質問数：11問（小問17）です。③質問内容：暮らしや社会の習慣と差別の助長、人権研修会や研修内容、人権学習と三者（学校と家庭と地域）の連携、同和問題の存在・部落差別の現状理解と解消に向けた取組み、「岩美町あらゆる差別をなくする条例」等に分類したことです。

上記が有効活用される中で、人権尊重の理念が家庭・地域・職場・学校などにおいて生活文化として定着し、お互いの人権を尊重することを自然に感じたり、考えたり、行動することが定着した生活を目指す契機になることを願っています。

そのためには、日常生活の全ての面で身近なことについて人権の視点から見つめ直し、感性を高め、行動につながるよう努めることが大切と受け止めています。  
(人権教育推進員)