

こんにちは。健康対策課保健師の石上と栄養士の国本です。たきちゃんコーナーでお馴染みの滝川栄養士さんからこのコーナーを引き継ぐことになりました。よろしくお願いします。

さて、これから夏本番が訪れますが、そんななか注意していただきたいのが熱中症です。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなども影響して起こるそうです。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは十分注意してください！

熱中症の予防法

水分をこまめにとる
日傘・帽子・涼しい服装
こまめに休憩する
日陰を利用する



高齢者の注意点

▲のどが渴かなくても水分補給
▲部屋の温度をこまめに測る

乳児は特に注意

▲乳児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意！
▲晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳児は大人以上に熱い環境にいます！

旬のトマトでレツクッキング!!

夏を健康に過ごしましょう!



トマトの赤い色素“リコピン”には、抗酸化作用があり活性酸素を取り除くため、生活習慣病の予防や、美肌にも効果があるとされています。トマトを使ったレシピを掲載しているので、ぜひチャレンジしてみてください！

簡単！レンジでつくるチキントマト煮

【4人分】

- ・鶏もも肉 250g
- ・玉ねぎ 1/2個 (80g)
- ・トマト 2個 (280g)
- ・なす 1/2本 (50g)
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々 } [A]
- ・薄力粉 大さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ケチャップ 小さじ2

【作り方】

1. 鶏肉に [A] の粉をまぶす。(ビニール袋に入れて振ると粉がまぶしやすい)
2. 耐熱ボウルに入れ、オリーブ油をかける。
3. 端を少し開けてラップをし、電子レンジで約5分間火が通るまで加熱する。
4. 玉ねぎはみじん切り、トマトは小さめに切り軽くつぶし、なすはさいの目切りにする。
5. 玉ねぎ、トマト、なす、ケチャップを加え、塩こしょうをふり、混ぜる。
6. さらに端を少し開けてラップをし、電子レンジで火が通るまで約5分間加熱したら出来上がり。

*電子レンジによって加熱具合が異なるので加熱時間を調節してください。

人権学習 シリーズ 99

イクメンの増加

昨年度実施した町民意識調査で「『男性は外で働き、女性は家庭を守る』という固定的な性的役割分担意識が差別を助長しているとの考え」について、この考えに①半数の方は差別を助長していない、②約3割の方は、差別を助長しているとの回答がありました。

4月下旬に厚生労働省から、昨年度の男性の育児休暇取得率(2.62%)は調査開始の1996年以来、過去最高となったこと。女子の育児休暇取得率(87.8%)は過去3番目に高かったことが発表されました。

これは炊事・洗濯・子守等、育児に熱心な『イクメン(育+男)』が、増えつつあることや男性の子育てのイメージが向上していること、また企業側も男性の育児休暇取得を前向きに評価しつつあることによるも

のです。

さて、核家族化や共働き家庭の増加等、社会や経済状況の変化で子どもを産み育てることが難しくなっているとされている今、父親の育児や家事参加等、男性の働き方の見直しが求められています。その際、勤め先の制度を活用したり日々の生活スタイルを工夫することは、双方の負担を軽くする方法です。

例えば、母親と父親の双方が育休を取ると法定育児休業期間を2ヶ月延ばせる「パパ・ママ育休プラス制度」の周知や共働き夫婦の家庭内役割の工夫、困った時の協力者の確保等です。

こうしたことを通して、イクメンの増加により女性の生き方・子どもたちの可能性・家族の在り方が大きく変わり、家族の人間関係が今までより豊かになり、生き生きと充実した生活を送ることが期待されています。

その意味でも、一人ひとりが幸せに生きるために、誰もが互いの人権を尊重し、性や世代にとらわれず、個性と能力を認め合い発揮できる社会の実現に向け、今後も英知を結集しましょう。(人権教育推進員)