

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。

野菜 足りていますか？

先月号に引き続き、野菜を食べよう大作戦です。というのも、平成20年国民健康・栄養調査結果において、野菜類の摂取状況（20歳以上平均）は295.3gであり、野菜摂取目標量350gにはまだまだ不足していることがわかりました。生活習慣病・がん予防の観点からも、もう少し食べたいところです。野菜50gは、小鉢料理1皿分ぐらいに相当します。1日の食事の中で、もう一皿野菜料理を食べることを心がけてみましょう。

今回は教室で「こんな食べ方もあったんだ」と好評だった和え物をご紹介します。

今年は県内で県民健康栄養調査がおこなわれます。国の結果よりも、より私達に身近な状況がわかります。いろんな場面でお話を聞くと「野菜料理が中心」と答えられる方が多いのですが、さて、どんな結果が出るのでしょうか。またご報告いたします。



食生活編

■ 青ねぎと椎茸ののり和え ■

【4人分】

青ねぎ..... 200g
生椎茸..... 8枚
焼き海苔..... 1枚分
●だし汁..... 大さじ2
●しょう油..... 大さじ2
●みりん..... 大さじ1

【作り方】

【青ねぎ】はさっと茹でて、4～5cm長さに切る。
【生椎茸】は焼き網で焼き、せん切りにする。
【焼き海苔】は軽くあぶって、もみのりにする。
【青ねぎ・椎茸】を【●】で和え、【もみのり】も加えてさっと和える。

エネルギー：19キロカロリー
たんぱく質：1.2g
脂 質：0.1g
食塩相当量：0.4g

人権擁護委員ご紹介



人権擁護委員
松本眞紀子さん

4月1日より田後の松本眞紀子さんが、人権擁護委員に委嘱（再任）されました。

人権擁護委員とは

みなさんが、毎日の生活の中で人権に関する問題に直面したり、困っている場合に相談に応じ、その解決を促したり助言を行います。

お気軽にご相談ください。

人権学習 シリーズ 73

【三方良し】

米国のリーマンショックに起因して世界経済が未曾有の低迷を続けている中、経済の閉塞感打破に向けた糸口を歴史の中に求めている企業もあります。

糸口の一つが近江商人の経営理念「三方良し」だそうです。これは、「売り手良し」「買い手良し」「世間良し」を言い表したものです。彼らは、商売を通して、当事者間だけでなく、世間のためになるものでなければならぬと、誰ももの幸せを目指してきたのです。

さて、21世紀は「人権の世紀」と言われています。これには、全ての人の人権が尊重される幸せな世紀にしたいとの強い願いとともに、人権尊重が全ての行動の基準になることの期待が込められていると、私は受け止めています。

人権は、人間が人間らしく生きていくために、生まれながらに備わっている権利です。

日々の多様な経験を通して、人間としての行き方の基礎を培いながら、誰もが自他の大切さを認めることができるようになる等、共に生きる社会づくりに向け、共に学び合いたいものです。

（人権教育推進員）