

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。

新たな減塩作戦 開始です



食生活編

「日本人の食事摂取基準」という、健康の維持・増進、生活習慣病予防を目的とした栄養素等の基準が5年に1度見直され、2010年から新しい基準になりました。いくつかの変更箇所があり、中でも皆さんにお伝えしたいのが、食塩摂取の目標量です。今までからも、1日10g以下を目標に減塩作戦が進められてきていました。国民健康・栄養調査において、平成12年の12.3gから、平成19年は10.6g、20年は10.5gと、数値的にも下がっている結果が見られ、目標まであと一息。と思っていたところ、今回の基準では、成人男性は9.0g/日未満、成人女性は7.5g/日未満となり、今後もさらなる減塩作戦が必要です。現代は、加工食品、調理済食品の普及で自分で調味料を加える以外にも食品自体に食塩が含まれているもの（これを見えない塩分と呼んでいます）が多くあり、自分が思っている以上に多くの食塩を摂取していることもあります。調味料の使用を減らす以外にも、表示を確認し、見えない塩分に気をつけるという、今の時代に合わせた新しい減塩作戦もスタートさせましょう。

今回ご紹介する料理は、梅干しを調味料として使います。梅干しや漬け物類は、1回の食事で食べる量はほんの少しでも、食事の度に食べていると量もかなりになり、それに伴って摂取する食塩も増え、結果的に食塩の取りすぎにつながるようになります。（梅干し1個：約10gには、約2gの食塩が含まれます。）食べる量にも気をつけながら、時には調味料として上手に活用し、減塩作戦をすすめていきましょう。

■ 切り干し大根の梅和え ■

【4人分】

切り干し大根..... 20g
 水でもどし、食べやすい長さに切る
 人参..... 10g せん切り
 きゅうり..... 20g せん切り
 鶏ささみ肉..... 60g
 梅干し..... 3個
 種を取り、細かく刻む

食塩相当量	0.6g
エネルギー	40キロカロリー
たんぱく質	4.2g
脂質	0.2g

【作り方】

【鶏ささみ肉】はラップで包み、30秒ほど加熱。上下をひっくり返し、中まで火が通るように加熱時間を追加する。少し冷めてから食べやすいようにほぐす。（この時出た肉汁も一緒にからめておく）

【切り干し大根・人参】はさっと茹でる。

【きゅうり】は【塩（材料外）】でもみ、しんなりしたら、水で流す。

【切り干し大根・人参・きゅうり】の水気をもう一度しぼり、【ささみ】と一緒に、【梅干し】で和える。

人権学習 シリーズ 77

【男女平等】

CMの出来・不出来が商品販売の鍵なのでしょうが、TVから数えきれない数のCMが流れています。

さて、1975年、ある食品メーカーは即席麺の販売に向け、セリフ「私、作る人」「僕、食べる人」入りのCMを放送しました。

このCMは女性団体等から「男は仕事、女は家事・育児」という従来の性別役割分業をより定着させるものではないかとの物議を醸したこと等により、放送開始1か月後に放送中止となりました。

また、今年5月に京都地裁は「労働災害により、

顔に傷した際の補償に男女差があることは違憲である」判決を下しました。判断理由は男性も顔に障がいを受けたら精神的苦痛を感じることに、重い外見の障がいの補償だけに性別による差別が設けられていることは不合理であるとのことでした。

上記2例の共通点は、男女平等がこれまでの社会に真に根付いていなかったことに起因し、知らず知らずのうちに性別による差別が内在していることに気付かず、固定的なものの見方や考え方を引き継いできたことです。

今、人権の世紀です。家庭や職場等において男女が互いの違いを認める中で、相互の人権を尊重しつつ、責任を分かち合い、その個性や能力を十分に発揮できる男女共生社会の実現に向け、足元から一步一步着実に取り組みたいものです。（人権教育推進員）