

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。

★ 時々 見に来てね ★



食生活編

下の鬼たちの写真、どこで撮ったものでしょうか？（ヒント：健康対策課。私がいるところです）正解は、岩美すこやかセンター正面玄関を入った所。（健康対策課へ入る自動ドアの近くです）

12月に「野菜レシピ集」を置いた時、追加しても追加しても、あっという間に無くなり、多くの方に興味を持っていただきました。ありがとうございます。これに気を良くした私は、勝手にですが、ここを情報発信スペースのひとつに決めました。ということで、2月といえば「節分」。大豆のパワーと大豆を使った豆まめレシピに情報更新です。スペースとしては机1つ分のほんとは小さなスペースですが、今後も食に関する季節の話題や最新情報を発信していきたいと思えます。皆さん、時々、のぞいてみてくださいね。さあ、3月。おひな様かな～。どんな情報に更新されているか、お楽しみに。

■ 豆まめがりんとう ■

【10人分】

水煮大豆…………… 100g
 ＊きな粉…………… 50g
 ＊小麦粉(又は米粉)…… 200g
 ＊ベーキングパウダー…… 10g
 卵(Mサイズ)…………… 1個
 牛乳…………… 100g
 (卵のサイズが大きい場合は、
 牛乳を少し減らす)
 揚げ油…………… 適量

【作り方】

- ① 水煮大豆はフードカッターで細かくする。(包丁で刻んでも良い)
 - ② 【*】をボウルに入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
 - ③ ②に①と卵・牛乳を加え、ひと塊になるように混ぜながらまとめる。
 - ④ ③を5mm厚さに伸ばし、5cm長さの細い棒状に切る。(揚げると膨らむので、蕎麦くらいの太さを目安に切るといいです)
 - ⑤ 160度の低めに温めた揚げ油で、全体がカリッとなるまで揚げる。
- ※油で揚げているので、食べ過ぎには注意してください。

(レシピ提供：(社)鳥取県栄養士会)



レシピがより多くの方に見てもらえるように！！職場の方が、内容に合わせて、かわいくディスプレイしてくれました。3月もお楽しみに。



小学校の参観日には、「カミカミおやつ」として、紹介しました。

人権学習 シリーズ 83

ことほ 【長命を寿ぐ】

日本人の平均寿命は、食生活の変化や医療の飛躍的な進歩等により、戦後60年の間に30歳程度、延びました。また、昨年9月、総人口に占める高齢者（65歳以上）の割合が過去最高（23.3%）を更新したとの発表が、総務省からありました。日本は世界有数の長寿国です。誠に喜ばしいことです。

しかし、昨今の高齢者を取り巻く新聞等の報道をみると、長寿であることを素直に喜べないような状況が、見え隠れしているようにも思います。

昔、高齢者は体験や知識の豊かさや円満な人柄等に基づき、地域や家庭では尊敬され、一目置かれる存在でした。

今日では、加齢に伴う体力や記憶力の衰え等に起因して自立できにくくなり、支援や介護等を必要とする高齢者が多くなっています。

する高齢者が多くなっています。

そうした中、暴言を吐いたり生活に必要な介護の拒否等、高齢者への身体的・心理的虐待に通じるような事実が急増しつつあります。

また、希薄な親子・家族の絆や崩壊しつつある地域コミュニティの中で、高齢者はこれまでに経験したことのない孤独・孤立を感じておられるかもしれません。

“子ども叱るな 来た道じゃ、年寄り笑うな 行く道じゃ”の言葉もありますが、時の流れは人の心を変えてしまったのでしょうか。

高齢者が自らの長命を寿ぎ、豊かさを実感する暮らしづくりに向け、行政はもとより家庭や地域が日頃から高齢者とのつながりを深める中で、自立への支援を今後も充実させることと受け止めています。

要は、誰もが暮らしやすい社会づくりに向け、家庭での団欒や地域内での声かけの継続、そして、年明けに町内各地区で行われた除雪等のボランティア活動の継続実施が大切です。 (人権教育推進員)