



とろけるナスのうま味がたまりません。  
ピリ辛でごはんにととても合います。

## ナスの鉄火焼き

96  
Kcal

※一人分あたり

塩分  
0.9g



今月は安来支部の皆さん

ナスのポリフェノールをはじめとした栄養成分は皮に多く含まれます。できるだけ皮ごと調理すると、無駄なく栄養を取ることができます。

(材料) (4人分)  
ナス・・・3～4個 (400gくらい)      ごま油・・・大さじ2  
ショウガ・・・1かけ      【A】  
唐辛子・・・1本      みそ・・・大さじ1.5  
青じそ・・・8枚      砂糖・・・大さじ1.5  
酒・・・大さじ2

### 【作り方】

- ① ナスはへたを取ったあと縦半分に切ってから5cmくらいに切り、600Wで3分間電子レンジで火を通す。
- ② ショウガはみじん切り、青じそはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱し、ショウガとちぎった唐辛子を炒める。よく炒め香りがでてきたらナスを加え、中火で炒める。柔らかくなったら、皿に盛りつける。
- ④ Aの調味料を小鍋に入れて弱火にかけ、とろっとしてきたらナスにかけ、上にせん切りにした青じそをのせる。

高齢者の人権について特にどのようなことが問題ですか？（複数回答） ※上位4項目	割合 (%)
高齢者を狙った振り込め詐欺や悪質商法などが多発していること	70.0
施設や病院の介護などで、虐待があったり、プライバシーが尊重されなかつたりすること	50.2
道路や公共の施設などで、高齢者が利用しやすいように整備されていないこと	39.1
家庭で嫌がらせをされたり、介護を放棄されたりするなどの虐待を受けること	32.0

安来市人権に関する市民意識調査より (H29)

市の人権に関する市民意識調査「高齢者の人権でどのようなことが問題だと思いますか」の回答は、左の表のような結果でした。最も多かった「消費者トラブル」の防止には家族などの身近な人の気づきが重要です。次に多い回答は「施設や病院での虐待」でした。「施設や病院」に注目しがちですが、実際は家庭内でも多くの虐待が起きています。厚生労働省「平成29年度高齢者虐待防止法に関する調査」では、施設での虐待が510件に対して、家族などによる虐待

## シリーズ 人権を 考える⑱

### 高齢者の人権 前編 高齢者虐待

人権尊重社会の実現をめざして

### もしや虐待では と思ったら！

- 安来市地域包括支援センター  
(24時間電話対応可)  
基幹センターひろせ ☎ 32-9110  
サブセンターはくた ☎ 37-1540  
サブセンターやすぎ ☎ 27-7100
- 福祉課 ☎ 23-3224

が1万7078件でした。

高齢者の心身を傷つける暴力・暴言、お金や財産を勝手に使う行為などの虐待は重大な人権侵害です。怒鳴り声や泣き声が聞こえる、服が汚れているなどの通報が、早期発見につながります。また、介護支援専門員への相談や介護保険サービスを利用するなど、介護する人の負担を減らすことで虐待を未然に防止することができます。

高齢者虐待をみんなで防ぎましょう。

### 問い合わせ

人権施策推進課 ☎ 23-3095

