

## 「食改さん」のちょっこしレシピ

食改さん・・・食生活改善推進員さん

問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220



ホウレンソウと豆腐をたっぷり使ったヘルシー朝食レシピ。ごま油が効いた味でご飯が進みます。

### ホウレンソウの豆腐チャンプル

※1人分あたり

224  
Kcal

塩分  
1.1g

ホウレンソウに含まれるビタミンAやビタミンDは脂溶性ビタミンといい、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

(材料) (4人分)  
ホウレンソウ 300g  
木綿豆腐 1丁  
卵 2個  
ツナ 1缶(70g)  
ロースハムスライス 4枚



今月は安来支部の皆さん

ごま油 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
A酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、1cmの厚さの一口大に切る。ホウレンソウはさっとゆで、4cmの長さに切る。卵は割りほぐす。ハムは短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油(半量)を熱し、豆腐を両面に焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンに残りのごま油を熱し、ホウレンソウ、ハム、ツナ、こしょうを入れて炒め合わせる。
- ④ ③に②とAを加えて混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めてできあがり。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ  
人権を  
考える④

### ハンセン病と人権 ～今もなお差別や偏見が～

ハンセン病は、紀元前から世界各地で確認され、日本でも日本書紀に記述があるほど古くから知られている、かつて「らい病」と呼ばれた感染症です。わが国では、明治後期からの「強制的な隔離」や「全国的な無らい県運動」といった政策によって、「恐ろしい、治らない」病気という誤ったイメージが人びとに植え付けられ、今もなお偏見や差別意識が根強く残っています。

ハンセン病患者は療養所に入所してからも、家族に迷惑をかけないようにと実名を捨てて偽名を名乗ったり、療養所内での断種政策により、結婚しても子どもを産むことが許されなかったりしました。

また、家族や故郷とのつながりが途切れ、病気が完治しても家族と一緒に暮らすことが

できなかつたり、故郷の墓に埋葬してもらえなかつたりと、長い間辛く苦しい生活を強いられてきました。

#### ハンセン病の正しい理解のために

- ◎ハンセン病は、「らい菌」という感染力の極めて弱い細菌による感染症です。
- ◎ハンセン病は、遺伝病ではありません。
- ◎感染しても発病することはほとんどありません。
- ◎有効な治療薬で、確実に治癒します。
- ◎治癒した回復者の人から、感染する可能性は全くありません。

新型コロナウイルス感染症と同様に、感染症について、正しく理解することが大切です。そして、自分事として何ができるのかを考えることが差別や偏見をなくす第一歩であるということを深く心に刻まなければなりません。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

