

# 「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



炊き込むことでしっかりと味づけされたおにぎりには、おいしい栄養が詰まっています。

## ニンジンおにぎり

※1人分あたり

360  
Kcal

塩分  
0.9g

ニンジンにはβ-カロテン、カリウム、食物繊維が豊富。油と一緒に食べることでβ-カロテンの吸収力がアップします。

(材料) (4人分)  
米……………2.5合  
ツナ缶(油漬け)……………1缶(70g)  
ツナ缶の汁……………大さじ1



今月は伯太支部の皆さん

ニンジン……………50g  
ピーマン……………20g  
しょうゆ……………小さじ1/4  
A 塩……………小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ニンジンには皮をむいてすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。ツナ缶は汁をきって、ツナと汁に分ける。
- ② 炊飯器にといた米をいれ、分けておいたツナの汁を加えて、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。Aを加えて全体を混ぜ、ツナとニンジンを広げて炊く。
- ③ 炊き上がったたらピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにする。
- ④ お好みでミニトマトやカイワレダイコンを添えて、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

## 12月4日～10日は、「人権週間」です！

昭和20年12月10日、国際連合で「世界人権宣言」が採択されました。この日は「人権デー」とされ、世界中で人権擁護活動を推進するための行事が行われます。

日本では、毎年10日までの一週間(12/4～10)を人権週間としています。この期間中、国民一人一人の人権尊重思想の普及高揚を呼びかけるため、全国各地で啓発活動などのさまざまな取り組みが展開されます。

法務省のホームページには、人権週間を定めて全国的に啓発する意義が、次のようにまとめられています。

- 今なお、新型コロナウイルス感染症の感染者等に対する偏見・差別、インターネット上における誹謗中傷、いじめや虐待、外国

人や障がいのある人、ハンセン病元患者やその家族などに対する偏見・差別など、さまざまな人権問題が依然として存在している。

- これらの問題を解決し、国連の持続可能な開発目標(SDGs)が掲げる「誰一人取り残さない」社会を実現するには、私たち一人一人が人権尊重の重要性を改めて認識し、他人の人権に配慮した行動を取ることが大切である。

また、法務省の今年度の啓発活動重点目標(キャッチコピー)は「『誰か』のことじゃない。」です。すべての人権課題を「他人ごと」ではなく「我がこと」としてとらえることの大切さを訴えかけています。

啓発活動が全国各地で集中的に行われ、さまざまなメディアでもとりあげられるこの機会に、改めて一人一人が人権について考えてみましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095