

「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



カラフルな食材には栄養がたくさん。ピザのように切り分けて食べるのが楽しい一品です。

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

※1人分あたり

146
Kcal

塩分
0.9g

トマトに含まれる「リコピン」には紫外線の刺激から肌を守る働きがあります。食事に取り入れて紫外線対策をしましょう。



今月は安来支部の皆さん

(材料)	(4人分)	ベーコン	2枚
卵	4個	牛乳	大さじ2
ミニトマト	8個	塩	小さじ1/3
ブロッコリー	80g	オリーブオイル	大さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れ、中火で炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①と②を加えてよく混ぜる。フライパンにオリーブオイルを入れて、火にかける。温まったら具材を流し入れ、軽くかき混ぜたら、表面の具材をきれいに整え、ミニトマトを散らす。ふたをして中火で8分蒸し焼きにし、4つに切り分ける。

LGBT (性的マイノリティの頭文字)

- L レズビアン (女性同性愛者)
- G ゲイ (男性同性愛者)
- B バイセクシュアル (両性愛者)
- T トランスジェンダー (身体の性と心の性が一致していない人)



◀LGBTの尊厳と社会運動を象徴する6色のレインボーフラッグ。

人はみな、生まれたときに判定された性別と自分が認識している性別とが一致していると思っはいませんか？

「性」は、出生時に判定された性別(身体の性)と、性自認(心の性)、性的指向(どの性別を好きになるか)、性別表現(しぐさや言葉づかい、服装などの表現)といったさまざまな要素からなると言われています。

電通ダイバーシティ・ラボの調査(令和2年)では、LGBTの言葉の認知率は約

シリーズ 人権を 考える³⁹

II 人権尊重社会の実現をめざしてII

「多様な性」があること、

知っていますか？

80%。かなりの人に浸透してきています。注目すべきはLGBT等に該当すると答えた人が8.9%で11人に1人だったこと。これは左利きの人、血液型がAB型の人とほぼ同じ割合です。この結果から考えると「自分の周りには性的マイノリティ(性的少数者)はいない」とは言い切れません。

実際には、多くの人が他人に打ち明けたり相談したりできずに苦しんでいます。また、男らしさ・女らしさを求められる社会の中で、いじめやハラスメントに遭うなど、大きなストレスを抱え、さまざまな困難に直面している人がいます。

誰もが多様な性の中で生きていくことを理解し、もし困っている人がいたらどうすればよいか考えてみませんか。そして、みんなで、性の多様性を認め合う社会をめざしていきましょう。

問い合わせ

人権施策推進課
☎23-3095