

「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



暑い夏にも食べやすい、さっぱりとしたサラダ。リンゴをレーズンに変えてもおいしいです。

カボチャのヨーグルトサラダ

※1人分あたり

100
Kcal

塩分
0.5g

カボチャの皮には疲労回復・免疫力アップの効果があるβ-カロテンが、実の2倍以上も含まれています。



今月は伯太支部の皆さん

(材料)	(4人分)	プレーンヨーグルト
カボチャ	300g	2/3 カップ
※種を取っておく		塩
ニンジン	1/2 本	小さじ1/3
リンゴ	1/4 個	サラダ油
		小さじ1
		レモンの絞り汁
		少量

【作り方】

- ① カボチャは1cm角に切って固めにゆでる。
- ② ニンジンは7mm角に切ってお好みのかたさにゆでる。
- ③ リンゴは7mm角に切り、塩水(分量外)に漬けてから水気を切る。
- ④ ボウルにプレーンヨーグルト、塩、サラダ油、レモンの絞り汁を混ぜ、カボチャ、ニンジン、リンゴを和える。
- ⑤ 皿に盛りつけてできあがり。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える③⑧

「バリアフリー」と「ユニバーサルデザイン」の違いとは？

平成28年4月に施行された「障害者差別解消法」は、すべての国民が障がいの有無によって分け隔てなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、障がいを理由とする差別の解消を推進することを目的としています。

安来市でも、障がいのある人もない人も、ともに社会の一員として、自立した生活を送ることができるよう、バリアフリーやユニバーサルデザインの考え方に基いたまちづくりを目指しています。

ところで、皆さんは、よく耳にするこの「バリアフリー」と「ユニバーサルデザイン」の違いについて、ご存じでしょうか？

【バリアフリー】

バリアフリーとは、高齢者や障がいのある人が日常生活、社会生活を送る上での障壁(バ

リア)を取り除く(フリー)ことをいいます。元々は、建築用語として使われており、現在では、高齢者や障がいのある人だけ



▲誘導・警告ブロックでなく、すべての人に対して社会参加を困難にしているバリアを取り除くというより広い意味で使われることもあります。

【ユニバーサルデザイン】

ユニバーサルデザインとは、できるだけ多くの方が便利に利用できることを目指した建築・製品・情報などの設計のことをいいます。発想の起点は「全ての人があつて何らかの不自由さを抱える可能性があること」です。そのため、年齢や障がいの有無、体格、性別、国籍などを問いませんので、バリアフリーに比べると対象が広くなります。

障がいのある人もない人も同じ社会の一員です。差別も特別視もしない、お互いを理解し、支え合って生きていくことが大切です。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095