

「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



やさしい味にほっとする一品。冬が旬のハクサイはいろいろな食材との相性バツグンです。

ハクサイのとろとろ クリーム煮

※1人分あたり

136
Kcal

塩分
1.4g



今月は安来支部の皆さん

寒い朝にハクサイたっぷり
のクリーム煮。加熱する
ことでハクサイのかさが
減り、たくさん食べら
れるのでおすすめです。

(材料)	(4人分)	
ハクサイ	800g	片栗粉
シイタケ	6個	水
ハム(薄切り)	6枚	中華スープの素
サラダ油	大さじ1	オイスターソース
牛乳	180cc	塩・コショウ
		ごま油

	大さじ1
	200cc
	小さじ2
	小さじ2
	少々
	少々

【作り方】

- ① ハクサイは一口大のザク切りにし、葉と芯を分ける。シイタケは軸を取って薄切り、ハムは半分にして1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ハクサイの芯を2分ほど炒める。透き通ってきたら、シイタケ、ハクサイの葉を加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜる。ふたをして弱火で4～5分蒸し煮にし、ハムを加える。
- ③ 牛乳で片栗粉を溶いて②に入れ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。仕上げにごま油を加えてさっと混ぜる。

=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

インターネット上の 人権侵害をなくそう

令和2年の総務省調査では、13歳～59歳のインターネット利用率は9割を超えています。今やパソコンやスマホ、タブレット等はとても身近で、大変便利なツールであることは間違いありません。

しかしその一方で、インターネットを悪用した他人への誹謗中傷や無責任なうわさなど、人権やプライバシーの侵害につながる事案が増え続けています。また、国籍や民族への差別的言動(ヘイトスピーチ)や、部落差別を助長するような書き込みも後を絶ちません。さらに昨今、自殺を誘う、あるいはその手助けをする事案や、児童ポルノの画像が流出する事案など、重大な人権侵害である事件を報じるニュースが続いています。

法務省によると、令和3年の人権侵犯事件数は1,736件。そのうちプライバシー侵害が

725件、名誉棄損が483件となっています。私たちも、いつ犯罪やトラブルに巻き込まれるかわかりません。

これらの人権侵害をなくしていくには、一人一人が正しい人権感覚を身につけ、インターネットを悪用することなく、互いの人権を最大限に尊重していくこと以外にありません。みんながこの課題を我がこととして受け止め、ともに安心安全な社会をつくっていきましょう。

主な相談窓口～法務省ホームページより～

詳しくは、各相談窓口のホームページ(下記2次元コード)をご覧ください。

○法務省「みんなの人権110番」

☎ 0570-003-110



○総務省「違法・有害情報相談センター」



○民間機関「誹謗中傷ホットライン」



問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

