

「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



パン粉だけに味付けすることで香ばしくもあっさりとした風味を楽しめる一品です。

ブロッコリーとジャガイモのパン粉焼き

※1人分あたり

96
Kcal

塩分
0.3g

ブロッコリーは栄養豊富な緑黄色野菜で、β-カロテンの他にビタミンCも多く含まれている食材です。

全体に鮮やかで緑色が濃いもの、つぼみが小さく、きっちりと詰まっただけで硬く引き締まったものがおすすめです。



今月は伯太支部の皆さん

(材料) (4人分)
ブロッコリー 1/2 株
ジャガイモ 1 個
パン粉 1/2 カップ
マヨネーズ 大さじ2
青のり 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口サイズに、ジャガイモは5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ② 塩(分量外)を加えた湯で①を茹で、ザルにあげる。
- ③ フライパンにマヨネーズとパン粉を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ④ ③に②と青のりを加え、和える。
- ⑤ 皿に盛り付けて、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④⑥

災害と人権

～人権意識を高めることは
災害への備えのひとつです～

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、東北地方を中心に関東地方や太平洋沿岸部を地震による津波が襲い、多くのかけがえない生命、財産、幸せな日常生活が奪われました。発生から10年以上が経過した現在も国、自治体、企業、住民が一体となって復興への取り組みが続けられています。

こうした災害と人権は、切り離すことのできない関係にあります。

災害は、時として多くの命を危険にさらし、人々のくらしのすべてを奪い去り、理不尽な苦しみを強いるものです。私たちは、こうした事態そのものが被災者の人権を大きく損なっているのだということを忘れてはなりません。東日本大震災では、情報不足やデマなどにより、人権侵害が生じました。福島原子力発電所事故により、被災地の農業・水産業・酪農業が受け



◀安来市総合防災訓練で行った避難所運営の様子(令和4年10月29日・安来南体育館)。

た風評被害、また避難先での被災者に対する心ない対応などもそうした一例です。これらは決して看過できない問題と言えます。

大規模な災害時には、多くの人が傷つき、多大なストレスを感じるため、冷静な気持ちで周囲を見る余裕すらなくなってしまうのかもしれませんが、そうした中であっても、みんなで災害を乗り越えていくためには、日頃からお互いのことを気遣い、周りの人たちに対する感謝の気持ちや思いやりの心を大切にしなければなりません。そして、私たち一人一人がこれまでの震災の経験を風化させず、正しい知識と優しい心で、自分のこととして受けとめていくことが大切なのではないでしょうか。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

