



もち麦を使うことで、不足がちな食物繊維をたっぷりとることができます。

具材を梅やかつおに変えることで、いろいろな食べ方ができ、飽きがきません。



(材料) (1人分)

ご飯	120 g	白ごま	適量
もち麦	30 g	大葉	1枚
鮭フレーク	10 g	白だし	小さじ2
しらす	10 g	湯	150ml

## もち麦鮭茶漬け

### 【作り方】

- ① もち麦はあらかじめゆでておく。
- ② 白だしと湯を合わせる。
- ③ ご飯と①を器に盛り、②を注ぐ。
- ④ 鮭フレーク、しらす、白ごま、刻んだ大葉をのせてできあがり。

327  
Kcal

※1人分あたり



＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ  
人権を  
考える 57

### 古くから存在する 言い伝えや迷信などを あなたは信じていますか

「茶柱が立つと縁起がいい」「夜に爪を切ると不幸になる（親の死に目に会えない）」「北枕で寝ない」…日本社会には、古くからこうした言い伝えや迷信などが数多く存在しています。しかしながら、これらはすべて科学的な根拠のないものです。

それでも、個人的に縁起を担いだり心の拠りどころにしたりするのであれば、特に問題はないと思われます。しかし、これらを理由に人を差別したり、人権侵害が行われたりすれば大きな問題です。過去には、例えば「ひのえうま」や「きつねもち」といった迷信から、子どもの出生数が極端に減る年があったり、特定の人たちを避けたりすることが社会現象として起きました。

直接差別等には結びつかなくても、「結婚式は大安の日がよい」「友引には葬儀はしない」といった「六曜」に関する迷信が、未だにあた

かも世間のきまりのようになっている現実もあります。

島根県人権啓発推進センターは、啓発資料の中で「非合理的な迷信や偏見は、差別を生む要因の一つ」とした上で、「根拠のない迷信を信じ、安易に「世間」に同調して行動することは、事実無根の風評や誤った考え方などをそのまま受け入れることにつながり、偏見や差別を存続させ、その解消を難しくするおそれがある」とし、さらに「自分自身で真実を確かめ、考え、判断することが、差別の解消を図る上でも重要」と強く呼びかけています。

つまり、あらゆる差別の解消は、社会を構成している私たち一人一人の冷静な思考、判断にかかっているということです。

これを機に、自分が安易に「世間」に流されていないか、立ち止まって考えてみましょう。



問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095