

素材の味を生かしたお野菜レシピ

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



トマトに含まれるリコピンは、夏バテや紫外線から身体を守り、火照った身体を冷やす効果があります。

トマトとサバ缶の サワーサラダ

※1人分あたり
166 Kcal
塩分 0.8g

レモン果汁を入れることでさっぱりとした味になり、夏でも食べやすいです。



レシピ考案：安来市食生活改善推進員の皆さん

(材料) (4人分)
サバ水煮缶 …… 1缶
(今回は180gを使用)
トマト …… 1個
キュウリ …… 1本
タマネギ …… 1/4個
<ドレッシング>
レモン果汁…大さじ1

サラダ油 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
こしょう …… 少々
おろししょうが …… 小さじ1/3

【作り方】

- ① サバ缶の缶汁を切る。
- ② トマトとキュウリのヘタを切り落とし、トマトは2cmの角切り、キュウリは千切りにする。
- ③ タマネギをみじん切りにして水にさらし、水気を切る。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、①を入れて粗くほぐし、②③を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を冷蔵庫で20分ほど置いたら、器に盛り完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 60

男女共同参画社会の実現を

～6月23日～29日は
「男女共同参画週間」です！～

男女共同参画社会は、男女が互いに人権を尊重し、一人一人の個性や能力を十分に発揮できる社会のことです。

しかし日本では、政治での女性の参画率の低さ、男女間の賃金格差、女性の非正規雇用比率の高さなど、多くの問題があり、男女共同参画社会の実現は、いまだ道半ばにあると言えます。

島根県でも、女性の就業率は全国上位で、多くの女性が働きながら子育てをしている一方、子育て世帯の1日あたりの家事・育児・介護時間は、男性は133分で、女性はその約3倍の357分（令和3年社会生活基本調査より）と、女性に負担が偏っている現状があります。

その背景には「男性は家庭よりも仕事を優先して家計を支えるべき」「子育ては母親の仕事」「家事や介護は女性の方が向いている」など、性別による無意識の偏見や昔からの固定観念が根強く残っていることなどが考えられます。

男性は理系、女性は文系の科目が得意	男性は人前で泣いたり、弱音を吐くものではない
女性はか弱い存在なので、男性が守らなくてはならない	組織のリーダーは男性が向いている
女性には女性らしい感性がある	デートのお金は男性が負担するべき
女性には感情的になりやすい	

けっして「男らしさ」「女らしさ」、「男性の役割」「女性の役割」を否定するものではありません！
「男のくせに」「女のくせに」と、お互いを尊重できなかつたり…
「固定的で一方向的な決めつけや押しつけ」が問題なのです！

▲性別による「無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）」の例（人権施策推進課の出前講座資料参考）

男女が協力して子育て・介護に取り組めるよう夫婦間の分担を見直したり、職場で男女ともに育児・介護休業が取得しやすくなり、男性も家事・育児・介護を行うことが当たり前の社会をつくる必要があります。

性別による固定観念にとらわれず、一人一人の個性を認め合い、誰もが自分の希望する人生の選択ができる社会、「男女共同参画社会」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