



①にがうりを薄く切る。

②さっと塩ゆでする。



③冷水にとり、水気をきる。

④トマトは、乱切りする。



⑤ツナ缶は汁気をきる。

⑥調味料をよく混ぜてから、具材にからませ、最後にかつお節をふりかけると・・・



食改完了

にがうりとツナのサラダ完成です！

SECOND SEASON
しょっかい
**食改
キッチン**

Healthmate of this month
今月の食改さん



左から／宮迫京子さん・秋峯ヤス子さん
岩元ナリ子さん・川上芳子さん
瀬角初美さん・西尾佐代子さん

今月のレシピ
**にがうりとツナの
サラダ**

にがうりは、ビタミンCとミネラル分が多いことから、食欲増進効果のある夏バテ予防の健康野菜です。



- (材料／4人分)
- にがうり／200g
 - トマト／2個
 - ツナ缶(小)／1缶
 - 調味料
米酢…大さじ2／3
濃口しょうゆ…大さじ1
 - かつお節／1パック
- 1人分のエネルギー 77kcal
1人分の食塩相当量 0.8g

Gender Equality
男女共同
知ると、少し、考える

This month's column
今月のコラム

男女共同参画社会とは

「男女共同参画社会」、あまりなじみのない言葉で、堅苦しさを感じたり、女性のための制度なのでは？という印象を持たれるかもしれません。男女共同参画社会とは、「一人ひとりの人権が尊重され、持続可能な多様性に富む活力ある社会」のことであり、性別にかかわらず一人ひとりにとってとても身近なことなのです。例えば、「男性は仕事、女性は家事」といった昔ながらの性別役割分担意識。「男はこう」「女はこう」という考え方やイメージ(これを「ジェンダー」といいます)のことですが、「仕事はバリバリではないけど、家事は得意」という男性もいれば「料理や掃除は苦手だけど、仕事は好きで自分の力が発揮できる」という女性も当然います。しかし、こういった長所や能力も、世の中の持つ「性別役割分担意識」によって発揮されないだけでなく、その人の人生の選択を狭めてしまうことさえあります。鹿児島県では毎年7月25日～31日を男女共同参画週間と定め、男女共同参画社会について学ぶ、さまざまな取組が行われています。

「男だてら」に「女泣き」ジェンダーと男女共同参画社会入門 (著／奥山和弘)

一人ひとりが互いの違いを認め合い、生かし合う社会とは？誤解の多い男女共同参画社会について、ジェンダーの視点から身近な話題を例に優しく解説。あなたにとっての「豊かさ」のとらえ方が変わってくるかもしれません。



Book introduction
本の紹介

小学生向け／7月30日(日)

ワークショップ for 小学生
“みえない”けれど“あるんだよ”
講師／高崎恵
男女共同参画ジュニアリーダー
時間／13:30～16:00

講演会&ワークショップ／7月29日(土)

①講演会／13:00～15:00
「見ようとしなければ見えない問題を追い続けて」
講師／NHKスペシャルプロデューサー：板垣淑子
②ワークショップ／15:15～17:00
“みる”をココロミル

◎場所／かごしま県民交流センター ◎問い合わせ先／鹿児島県男女共同参画センター／099-221-6603

Event information
イベント情報