

【イチゴ】



イチゴは、ビタミンCを豊富に含む果物です。大きい粒のものを1日に5～6個食べることで、成人のビタミンC 1日必要量をとることができます。ビタミンCは、肌の健康を保つ、風邪を予防する、ストレスを和らげるなどの働きがあります。その他、ペクチンなどの整腸作用を持つ栄養素も含んでいます。



健康は食にあり



取れたて果物



『いちご大福』

◎材料（4人分）

イチゴ 4個、白玉粉 40g、砂糖 40g、水 80cc、練りあん 80g、片栗粉・適量

◎作り方

- ① あんでイチゴを包む
- ② 白玉粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、レンジで3分位温めよく混ぜ合わせる
- ③ ②を片栗粉を敷いたバットに移してから、数に分ける
- ④ ③でイチゴを包み込む

※1人分のエネルギーは130kcal、ビタミンCは9mgで、塩分はありません。



栢野旭・都さんご夫妻 (久米)

イチゴ栽培は、細々とですが妻と二人三脚で半世紀近くやってます。うちのイチゴしか使わないという高級料理店のシェフもいるんですよ。甘味がしっかりしていると好評です。おいしさの秘けつはといえば、有機肥料だけを使い、最近増えてきた高設栽培ではなく、昔ながらの土耕栽培だからでしょうか。イチゴは、そのまま食べるから農薬は最小限で安全安心が一番です。自分が食べて気持ち悪いものは、お客にとっても同じですから。イチゴ栽培は、機械化は難しく、作業のほとんどが昔ながらの手作業です。でも、手をかけた分だけ、おいしさに跳ね返ってくるのが楽しみな作物です。体が動くかぎり、うちのイチゴがおいしいと言ってくれる人がいるかぎり頑張り続けます。

本採用を目指し、がんばる

働く女性の声

「先生、おひま、ちょっと私の愚痴を聞いてください」。久しぶりで会ったAさんが、話し掛けてきました。

Aさん「私は今、パートでお店に勤めているんですが、多くの女性パート社員のなかのリーダー的な役目をして、今の職場の上司から、『会社も順調なので、あなたは、4月から本採用になるかもしれないからがんばって』と言われてるんです」

筆者「ほう、それはすごいなあー」

Aさん「それはいいんですが、仕事の都合で、今の私の職場に、前の職場の上司がときどき来ると。この上司はあまり仕事をせず、無駄口の多かった人です。私の職場に来ては、仕事の中の私に何かと話かけてくるので、仕事の邪魔になるんです。私が嫌な気分になると、他の人も気まづくなり、そんな空気に職場がなると、リーダーとしての私の点数が落ちて、本採用に響くと思うんです」

筆者「今の上司に相談してみたら」

Aさん「相談はしたけど、『あの人は、しゃべるのが仕事だから』とあま

り本気になってくれません。先日も、その上司が来て、私が残業しているのを見て、『あんたよう稼がない』と言っています。私は、家庭を犠牲にしてまで本採用を目指してがんばっているのに、こんな人が『男だから』という理由だけで上司になっているのであればおかしいと思うんです」

筆者「その通りおかしい。おかしいと思う人は確実に増えているから、これは必ず変わっていくと思うよ」

そして、私は最後に、「目標目指してがんばることも大切だけど、がんばり過ぎると周りが見えなくなるから、『決してあきらめない』という気持ちで、ときには肩の力を抜いてな」と、Aさんを励ました。

会社・企業の利益追求を主体とした雇用制度、依然として残る男性上位の就業体制などは、現代社会の大きな課題です。間もなく4月。がんばる芽が大きく芽吹くことを願います。

◎このコーナーでは、身近な話題をもとに人権について考えます。

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

人口

68,075人 (前月比+29)
 (うち外国人登録1,203人)
 男33,049人 女35,026人
 世帯数23,263世帯
 (平成18年2月1日現在)