

【ニンジン】



ニンジンのオレンジ色はβ-カロテンの色で、体内で必要な量だけビタミンAに変わり、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

カロテンは油を使うと吸収率がアップ。炒め物やサラダなど効果的です。ニンジンには、他の野菜のビタミンCを破壊する酵素が含まれていますが、加熱するか、レモンや酢を加えると、酵素の働きが抑えられます。



健康は食にあり



取れたて野菜



『にんじんサラダ』



香西 達夫 さん
(秦)

有機ニンジンを手掛けて、今年で9年目になります。夏まき・秋まきニンジンで年2回（11月～6月）出荷。有機ニンジン出荷量85tは、県内随一を誇ります。ニンジン栽培は、水管理が大切で土壌の様子を見極めながら散水します。適切な水管理は病害虫や雑草発生の抑制にもつながります。有機野菜だから少々形が悪くても良いというのは、やはりおかしいですね。形や色も他に引けをとらず、おいしくて一度食べたら忘れられなくなる、そんなニンジン作りを目指しています。それに、食品としての安全性にも、とことんこだわっています。おかげで、需要者の皆さんからは高い評価をいただいています。有機野菜の良いイメージにあぐらをかかず、これからもまだまだ頑張りますよ。

◎材料（6人分）

ニンジン 1本、ザーサイ 25g、アサツキ 2分の1束、調味料（サラダ油・大さじ1、酢・大さじ1、ラー油・大さじ1弱、しょうゆ・大さじ2分の1、砂糖・大さじ2分の1）

◎作り方

ニンジンとザーサイをせん切り、アサツキは小口切りにして、合わせた調味料で和える

※1人分のエネルギーは53kcal、塩分は0.8gです。カロテンは、ニンジンの皮の近くに多いので、新鮮なものはよく洗い、皮をむかずに使いましょう。

◎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。

前回に続き、今回は中学生の書いた人権作文を紹介します。

男女平等への思い

人権作文（中学生の部）から

125点の応募作品の中から、特選に選ばれた

のは「いじめについて」、「障害者の方とのふれあい」、「命の重みについて考える」、「小さくても人権はある」（平成17年広報そうじや12月号特集3で掲載）、「私の思う男女平等」の5点。いずれも中学生らしい感性で、真剣に考え、対比等の手法などを用い、なるほどと感心させられる内容です。

そのなかの一つ「私の思う男女平等」を紹介します。作者は中学3年の女生徒。「男は仕事、女は家庭の考え方」や「ジェンダーフリー」などを引き合いに出し、男女平等について考えています。

「男は仕事、女は家庭の考え方について少なからず賛成している。こんな考えを持っている人は少ないんじゃないかと思う」。

これは、作品の冒頭で作者自身の考え方を述べた一節。さらに、作品の後半では、「男の人にしかできないこと、女の人にしかできないことが絶対ある。それに気付くことはとても大切だと思う」。

作者は、このことをみんなに知ってほしいと願っています。

世間では今でも、ジェンダーフリーを、画一的に男女の違いをなくするものだとする誤ったとらえ方をしている人がいます。本来は、男性、女性それぞれがもつ特性や良さを生かしながら、性別によつて機会を閉ざされることのない社会を目指しているのです。

作者も、このことを踏まえ、「いい意味での男女平等を進めてほしい」と願いながらも今の現状を少しでも知っていきたくだと結んでいます。皆さんも今一度考えてみてはどうでしょうか。

こうして人権作文を読み進めてみると、テーマも十人十色で、子供たちの作品から伝わる思いに共感します。そして、吉備路の青空のもとに、人権の花が咲きほこり、人権が尊重される社会になるよう、次代を担う彼らを支え、共に歩んでゆきたいと思います。

↓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

68,046人（うち外国人登録1,171人）
男33,019人 女35,027人
世帯数23,223世帯
（平成18年1月1日現在）

編集後記

■福山からの初日の出は、まぶしかったです。大空を舞うタンチョウは、華麗だった。今年が良い年になるような予感がする。
■増え続けるごみ。ごみをそのまま燃やし続けると海面が上昇し、水没する国も出てくるという。ごみを減らして地球を救おう。
■市内・外の多彩な催し物。参加できるよう頑張りたい。もっと市内の行事を知っていくことこそ使命だ。