



地産地食

vol.1



鎌田 栄養士

『セロリしゃっきり炊き込みピラフ』

晴れの国おかもま国体応援レシピです。セロリ独特の香りの成分は、食欲増進や精神安定に効果があります。葉の部分は、茎よりも栄養成分を多く含むのでぜひ使ってみてね。

おためしレシピ

- 材料 (6人分)
- 米 4合
 - ベーコン 50g
 - ツナ缶 80g
 - セロリ 中1本
 - にんじん 中1/4本
 - コーン(粒) 20g
 - グリーンピース 20g
 - スープの素 1個
 - 塩 小さじ1
 - 酒 大さじ3

- 作り方
- ①米は洗ってザルにあげておく。ベーコン・にんじんは1cmくらいの角切りにする。
 - ②炊飯器に米と同量の水、ベーコン、ツナ缶(汁も一緒に)、にんじん、コーン、グリーンピースを入れ、スープの素(小さくくだいて)、塩、酒で味を付けて普通に炊く。
 - ③セロリは縦半分に切ってから薄く小口切りにする。葉の部分も少量あらみじんに切っておく。
 - ④炊きあがったピラフを10分蒸らし、セロリを混ぜる。
- ＜ポイント＞
セロリは炊き上がった後に加えて、シャッキリ感を残してね。1人分のエネルギーは430kcal、塩分は1.4gです。

取れたて野菜



山手は県内唯一のセロリの産地。生産農家の数は減っていますが、元気なうちは作り続けますよ。皆さん山手のおいしいセロリをぜひ食べてください。

父の時代から約40年セロリを作っています。現在は、大小含め9棟のビニールハウス約7反に作付け、年間1万5000株を出荷しています。12月から1月まで(秋作)と4月から5月まで(春作)の年間2回収

穫できるんですよ。ビニールハウス内の温度を適温に保ったり、黒いビニールで光を遮断して成長の速度を調整したりと栽培には手がかかります。天候にも左右されやすいし・・・でも、それだけに市場で高評価されるものができたときは、嬉しさもひとしおです。

【セロリ】



友野清志さん 愛子さん 夫妻 (地頭片山)

おいしい野菜 私も育てています



高齢者の虐待事例を
紹介します。虐待
を受けたのは、要介護1
と認定された女性(80歳)。
虐待をしたのは実の息子。
この女性には、病気が原因ではない
養失調や脱水症状、体重の減少があり、
普通ではない不潔さ、説明のつかない
あざ、打撲傷、切り傷、みみず腫れ、
出血がありました。また、ベットや衣
類も汚れたまま放置されていました。
近隣から虐待の疑いという通報があ
りましたが、認知症のため、意思疎通
がむずかしく、在宅介護支援センタ
のサービスの利用も拒否。同居の息子
は、日中より飲酒、暴力、暴言。女性
の顔には腫張があり、左上肢痛を訴え、
寝具には血痕も。在宅介護支援センタ
ーは、息子の同意を得て女性を緊急入
院させました。人間関係の調整も行い
ました。息子の同意がないと他の家族
に連絡が取れないことや、息子に引き
取ると言われたときの対応が課題とな
っていました。

法案(仮称)の要綱骨子をまとめ、議
院立法で今国会に提出」という記事が
ありました。

高齢者虐待への対策は、児童虐待や
ドメスティックバイオレンス(DV)
の防止が法制化された後も手付かずの
ままでした。早くから深刻な社会問題
として対応してきた欧米とは30年遅れ
ているとの指摘もあり、法制化が実現
すれば大きな抑止力となることでは
う。

また、競争原理が最優先される一面
をもつ現代社会。「社会全体が、お互い
に力を出し合ってお互いを守る」とい
う意識の低下が、虐待を誘発する要因
の一つになってはいないでしょうか。

「人生はいろいろ」。幸せな社会のな
かにあってこそ、いろいろな人生であ
り、それぞれの人々の幸せもそこにあ
ります。紹介した虐待においても、幸
せな社会に包まれていれば、起きるこ
ともなかったのかも…。

高齢者への虐待防止

↓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

67,707人 (うち外国人登録880人)
男32,786人 女34,921人
世帯数22,770
(平成17年4月1日現在)

編集後記

■全国で市町村合併が加速し、自治体数が減ったのと同様に広報担当者も減ったはずだ。よい広報紙を作っていた広報担当者が担当から外れるのは残念。「広報そうじや」の創刊号を担当できたことは名誉なことかもしれない。
■創刊号を作成するにあたって、よい広報紙を作っている市町村のものをなるべく多く読んでみた。自分の非力さを痛感した。皆さんの手にとって読まれるものを目指して精進したい。