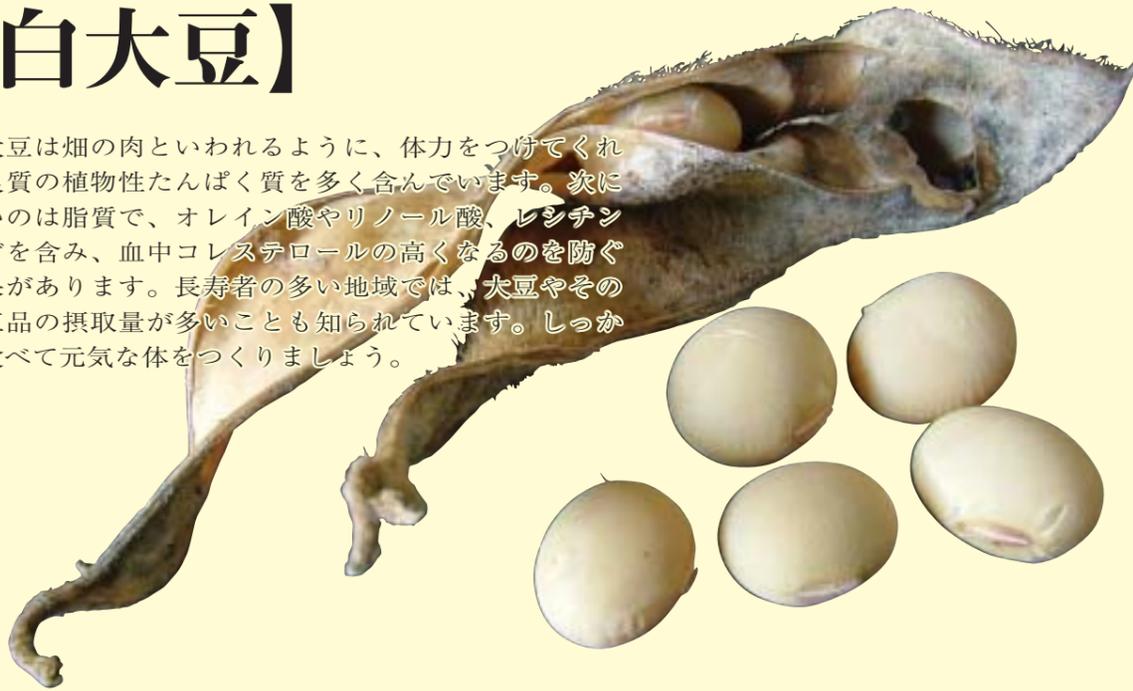


【白大豆】

大豆は畑の肉といわれるように、体力をつける良質の植物性たんぱく質を多く含んでいます。次に多いのは脂質で、オレイン酸やリノール酸、レシチンなどを含み、血中コレステロールの高くなるのを防ぐ効果があります。長寿者の多い地域では、大豆やその加工品の摂取量が多いことも知られています。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。



健康は食にあり



『吉備路なっとう』

◎材料（10人分）

- | | | |
|-----|------|-------------|
| 大豆 | カップ1 | (みつ) |
| 揚げ油 | 適宜 | |
| | | 砂糖 カップ3/4 |
| | | 水 カップ1/4 |
| | | (きな粉) |
| | | スキムミルク 大きじ5 |
| | | きな粉 カップ1/2 |

◎作り方

- ①大豆を一晩水に浸す。ざるにあげて水をよくきる。
- ②油を熱し、中火で大豆がきつね色になるまでじっくり揚げる。
- ③砂糖と水をなべに入れ、とろりとするまで火にかけて、みつを作る。
- ④大豆にみつをからませ、きな粉をまぶす。

※1人分のエネルギーは128kcalで、たんぱく質は7.3g、カルシウムは81mg、食物繊維は3g

取れたて野菜



兼田 武夫さん
(新本)

新本の新庄地区では、転作作物として、組合を作って白大豆の栽培に取り組んでいます。私たちの地域でも、年々、農業に従事する人の高齢化が進んでいます。そこで、機械化を進め効率的に作業ができるよう努力しています。種まきや刈り取りなどの作業は、みんなで協力して行います。毎年、種をまくのは7月の初旬。しかし、今年は梅雨の長雨の影響で、作業が中旬まで遅れました。11月の終わりごろ、茶色になったさやを振って、コロコロと音がするようになったら収穫のサインです。いつもなら年内に収穫できますが、今年は種まきが遅れた分、年を越しそうです。収穫をしたら、選別作業。これも機械で行います。良い品質のものがたくさん選別されたときの気持ちは格別です。地元でとれた健康食材。いろんな料理に使って、白大豆の味を楽しんでください。

ある建設会社の社員が頼まれた図面を

課長は女性だった……

固定観念による思い込み

別の会社に届けに行つたときの事です。その社員は、上司から担当課の課長に図面を渡すように言われていました。その課では数名の女性が事務をしていました。とつさに社員は、課長は留守だと思い、受付に「課長に図面をお持ちしましたがいらつしやらないみたいなので」と言つて帰ろうとしました。すると、「課長はいますよ」と返事があり、近くで事務をしていた女性が「お待ちしていました」と言つて近づいてきました。課長はその女性でした。

男女の平等を推進していくことについては、「男女共同参画社会基本法」や、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」、「新おかもまウイズプラン」のように、法律や制度の上ではかなり整備されています。しかし、ここで紹介した事例から考えても、まだ私たちの意識のなかには、性別による男女の固定的な考え、男女間の差別が残っているのではないのでしょうか。職場や家庭など身近なところから、このことを見つめ直してみませんか。一人ひとりの意識が社会を変えるのですから。10月1日には、森美佳さんを迎えて「男女共同参画フォーラムinそじゃ」が総社市民会館(午後1時30分開演)で開催されます。私たち一人ひとりが男女共同参画について自身を見つめ考えるよい機会です。ご参加ください。

◎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。

生涯学習課人権教育係 (☎83366)

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

市 民 憲 章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきずきましよう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましよう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ

◎人口/67,955人
(前月比-11人)
(うち外国人登録1,189人)
男32,990人 女34,965人
世帯数23,490世帯
(平成18年9月1日現在)