

# 【ミツバ】

3枚の小さな葉があることから名付けられたミツバ。独特の香りが料理を引き立てます。新鮮なものほど香りが強く、鎮静効果があり、ストレスや不眠症の改善、食欲増進が期待できます。また、カロチンやカリウム、鉄分なども豊富に含みますが、ゆで過ぎると風味も栄養価も落ちるので注意しましょう。



**健康は食にあり**



『ミツバとささみの納豆あえ』

- ◎材料（2人分）
- ミツバ 5～6本
  - ささみ 40g
  - 納豆 2パック
  - からし 小さじ1/4
  - しょうゆ 小さじ1
  - わさび 適量

- ◎作り方
- ①筋を取ったささみをゆでて冷水にとり、水気を切って細かく裂く。
  - ②ミツバをさっと湯に通し2cmに切る。
  - ③納豆を粗く刻み、からしとしょうゆで調味する。
  - ④③にミツバとささみをあえて器に盛り、わさびを添える。

※1人分のエネルギーは123kcalで、たんぱく質は13.0g、鉄分は1.8mg、カリウムは464mg、塩分は0.8g

**取れたて野菜**



磯中 庸行<sup>のぶゆき</sup>さん 美紀子<sup>みきこ</sup>さん  
(久代)

夫婦で農業を始めて約20年。今は1400㎡、7棟のビニールハウスのうち300㎡でミツバの栽培をしています。栽培は水耕栽培で、作業がしやすいように床を上げています。ビニールハウスのなかでは、青々とした葉をつけたミツバが、10本余りの束になって、規則正しく並んで育っています。種をまくのは9月から。いつもなら、40～50日で収穫できます。しかし、今年は秋の長雨の影響で、収穫が10日ほど遅れました。また、ミツバは涼しい気候を好むので、気温の上昇にはとりわけ神経を使います。地球温暖化も人ごとではありません。うちのミツバは、適度な太さの茎と豊かな香り、そして食べたときのシャキッとした歯切れの良さが自慢です。鍋料理や茶わん蒸しのほかにも、いろんな和え物にするとおいしく食べられます。地元の方々に、たくさん食べてもらいたいです。

## 犯罪被害者等基本法 が平成17年4月施行されて1年半が経過しました。昨年には、11月25日から12月1日までで

## 人ごとではないのでは……… 「生涯」

「犯罪被害者の人権」

犯罪被害者週間とすることが決まりました。

この週間に合わせ岡山県は、「犯罪被害者支援講演inおかやま」を開催。全国犯罪被害者の会（あすの会）幹事の林良平さんが講演のなかで、「被害者の声にもっと耳を傾けて」と訴えていました。

また、NPO法人おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ主催によるシンポジウムや、犯罪被害者サポートセンターおかやま（VSCO）主催のフォーラムが、それぞれ岡山市内で開催されました。このように、犯罪被害者の人権を守る支援の輪は次第に広がっています。

犯罪被害者基本法の前文には、この法律の精神を次のようにうたっています。「近年、様々な犯罪等が跡を絶たず、それらに巻き込まれた犯罪被害者の多くは、これまでその権利が尊重されてきたとは言い難いばかりか、十分

な支援も受けられず、社会において孤立することも余儀なくされてきた。さらに、犯罪等による直接的な被害にとどまらず、その後も副次的な被害に苦しめられることも少なくなかった。（以下略）。

日本で、人が被害者となった刑法犯の認知件数は平成16年で、305万5018件あります。毎年これだけの認知件数があるとすれば、「人が一生の間に、自分や家族、親族、近隣の人間が、被害者となる確率は少なからず大きい」とはいえないでしょうか。

多くの情報をはらんする現代社会では、電子メディアの悪用や物質文明の発達によりできた負の面などが犯罪を誘発する要因であることを認識してください。そして、犯罪被害を自らの課題として考えるときにも、安心・安全なまちづくり、みんなで力で合わせ積極的に取り組むことが大切だと考えます。

◎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。

生涯学習課人権教育係 ☎9283366

↓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  
明るい家庭をさずきましょう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ