

# 【トマト】



トマトは、ビタミンA・C、カリウムなどを多く含む野菜です。そのほかにも多くの栄養素が含まれていて、高血圧やがんの予防に効果があります。また、血液の流れを良くしたり脂肪の分解を助けてくれたりします。煮込み料理や炒め物にすると、トマトのもつ酸味とグルタミン酸のうま味成分で、味に深みが出ます。



健康は食にあり



『トマトのオムレツ』

◎材料（2人分）

- 卵 3個
- トマト 1個
- 玉ネギ 1/2個
- ベーコン 1枚
- プロセスチーズの角切り 10g
- 塩・コショウ 少々
- 油 適量

◎作り方

- ①卵をときほぐし、塩・コショウする。 ②トマトは角切り、玉ネギは薄切り、ベーコンは細切りにして炒め、塩・コショウして①に加える。 ③熱したフライパンに油を敷き、②を流し入れ、角切りにしたプロセスチーズを振り入れる。 ④形を整えて皿に盛り付け、好みでケチャップをかける。

※1人分のエネルギーは231kcal、たんぱく質は12.9g、脂質は15.6g、カリウムは407mg、食物繊維は1.8g、塩分は0.7g



取れたて野菜



仮谷徳夫さん  
(福谷)

4年前から出荷を始めたトマト。今は12a、5棟のビニールハウスで妻と2人で栽培しています。本格的に栽培を始める前からトマトに興味をもっていたのですが、なかなかおいしいものに出会えませんでした。それで、自分で栽培しようと思ったんです。理想のトマトは、小ぶりで肉厚、実がしっかりと詰まっていますが、うちでは7月に種をまき、11月中旬から翌年の6月にかけて収穫を行います。気温が低い時期に栽培するほうが、ビニールハウス内を最適な温度に保てるからです。試行錯誤の連続ですが、究極のトマトづくりに、これからも情熱を注いでいきたいと思ひます。

## 最近、次のような新聞記事を目にしました。

### 支えている人たちの人権を

外国人労働者の人権

①開発途上国の技術移転を目的とする国の「外国人研修生・技能修習制度」を利用する企業や団体の中で、研修生らの給料の一部を強制的に預金し管理するケースがみられるとして、全国銀行協会が、口座開設時に窓口で内容の確認を強化するよう会員行に通達を出したことが分かった。強制預金は、労働基準法第18条で禁止。研修生らの逃亡防止が目的のひとつとみられる。

②「外国人研修生・技能実習制度」で来日した外国人が、受け入れ企業の低賃金、長時間労働の強制などのため、最近5年間で8340人が失跡していることが、法務省入国管理局の調査で分かった。

この2つの記事を読むと、外国人労働者の置かれている労働条件の厳しいことが十分に推察できます。日本では、過去において、織物工場で若い女性が長時間、低賃金で強制労働を強いられた「女工哀史」が語り継がれています。現代でも「女工哀史」は生きており、違

うのは、「日本人が外国人に変わったただけだ」とも言われています。2005年末での外国人登録者数は、186か国、201万1555人。その54%が女性です。日本で働く多数の外国人労働者が、日本人の嫌ういわゆる3K（きつい・危険・汚い）職場で、単純労働に従事し、人手不足に悩む小零細企業を支えているのも現実です。厚生省がこのほどまとめた推計によると、少子化の進行に伴い、2050年の労働人口は4471万人と、2005年の3分の2の水準まで落ち込みます。国連の推計でも、日本の生産年齢人口を維持するには、年平均61万人の移民受け入れが必要とされています。外国人労働者の劣悪な労働条件は、日本人労働者にも大きな影響を与えます。世界に開かれた日本社会を目指すためにも、外国人の人権尊重を基本とする、国際的な人権基準に沿った総合的な政策体系づくりが早急に必要です。

◎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  
明るい家庭をさずきましよう。

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