

ひとが生き生きと暮らすための情報誌

# びよんど

Beyond gender

2009.8 VOL.26



表紙絵／中村タクミ

特集

## プレ更年期

ライフスタイルを見直していきいき生きる…4

常磐大学人間科学部健康栄養学科

9月は水戸市男女平等参画推進月間です……………7

お弁当開発プロジェクト……………2

カラダに効くレシピ……………8

NPO 法人M・I・T・O21 活動スタート!……………6

### 男女共同参画都市宣言

美しい自然に恵まれ豊かな歴史を育(はぐく)んできた、わたしたちのまち水戸  
わたしたちは、水戸のまちをさらに輝きあふれる明日へとつなぐため、「平等・創造・平和」を基本理念とし、男女がともにわかちあい、ともにつくる社会の実現に向け、水戸市を「男女共同参画都市」とすることを宣言します。

- 1 わたしたちは、ともに一人ひとりが尊重しあい、平等のもとに生き生きと暮らせるまち水戸をつくります。
- 1 わたしたちは、ともに自らの意思で社会のあらゆる分野に参画し、次の世代へとつなぐ豊かでゆとりのあるまち水戸をつくります。
- 1 わたしたちは、ともに地球環境を守り、世界へ向けて、友情と平和の輪を広げるまち水戸をつくります。

平成8年4月1日

水戸市

※誌名「びよんど」は1997年、公募により命名されました。Beyond gender(性差を超えて)の思いが込められています。ジェンダーとは、社会的性別のことです。

# 食でひとを支えたい

常磐大学人間科学部健康栄養学科

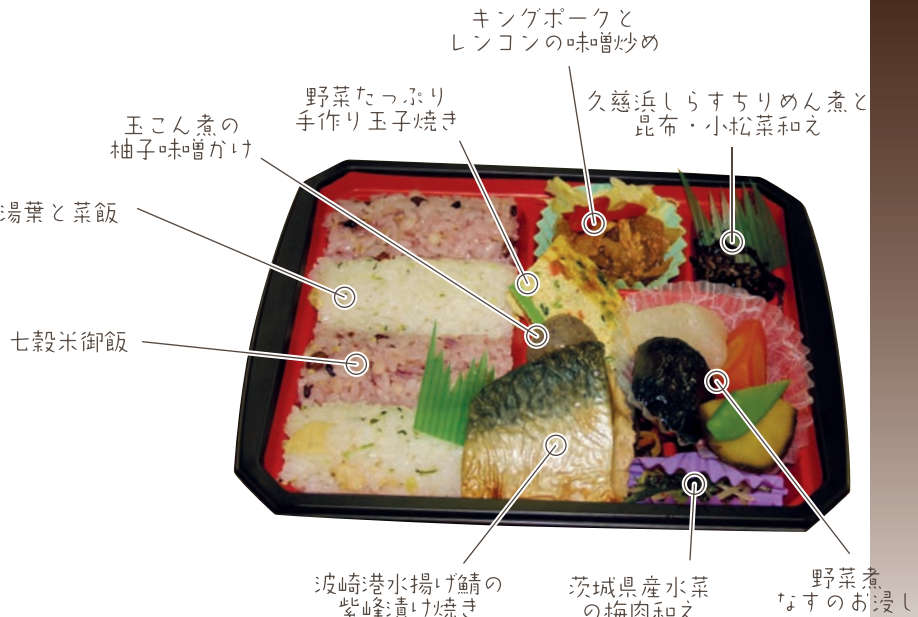
## お弁当開発プロジェクト



平成21年4月10日から期間限定で、水戸市と茨城町のセブンイレブン49店舗で「おあがりなんしょ！茨城の恵み弁当」が発売されました。

県産の食材を使い、茨城県の食育ガイドラインに沿って1食600キロカロリー以下、また、野菜を120グラム以上使用するという基準をクリアした上に味・見た目の良さも求められるという実践的なプロジェクトに参加したのは、常磐大学人間科学部健康栄養学科の有志10名。

当時まだ1年生だった学生たちが、知識と感性をフルに働かせて作ったお弁当。その過程とこれからの目標について、お話を伺いました。



「おあがりなんしょ！茨城の恵み弁当」  
(現在は販売されていません)

### お父さん世代を応援

茨城県とセブンイレブン・ジャパンは地域活性化包括連携協定を締結。同社は県から「いばらき健康づくり支援店」に指定され、地域の食育と、地産地消の普及啓発を推進するための取組みをしています。今回のお弁当開発プロジェクト



は、「健康づくり応援弁当」の第二弾として、メタボリックシンドロームや生活習慣病が気になる働き盛りの中高年男性を、食事の面から応援しようと、県の保健予防課の仲介で実現しました。

常磐大学人間科学部健康栄養学科は昨年度新設され、一期生75名のうち男性は3名。この中から参加者を募り、昨年11月、男性1名を含む10名でプロジェクトチームを立ち上げました。

学生たちは当時まだ一年生。自分たちのお父さん世代が対象ということで、父親の食生活を調べてみると、さまざまな問題点が浮かんできました。普段の昼食は外食することが多く、栄養の偏りやカロリーの取り過ぎが気になる。肉や魚は好きなのでよく食べるけれども野菜が不足している。お世辞にもバランスがいいとは言えなかったそうです。普通の中高年男性は、カロリーを計算しながら食べるというようなことはしないし、健康的な食事の重要性は理解していても、そのために好きなものを残すことは難しい。このようなことから、何も意識せずに食べても結果的に栄養バランスの取れるお弁当ができればいい、と考えたとのこと

です。  
セブナイレブンの担当者から食育に関する取組みについての説明を受けたら、実際にお弁当を作っている工場を見学して、コンビ二弁当がどのようなように企画・開発され、店頭で並ぶのかを学び、アイディアを出し合いました。

実際にコンビニの店頭で販売されるものから、味や見た目も重視されます。試作品を試食しては意見交換を繰り返

し、最後の製品になるまでに10回ほど作り直したとのことでした。

お弁当のメニューは「奥久慈大子産湯葉と菜飯」「キングポークとレンコンの味噌炒め」「波崎港水揚げ鯖の紫峰（土浦産の醤油）漬け焼き」など、県産の肉魚、野菜、加工品をふんだんに取り入れ、コンビ二弁当にはつきものの揚げ物を入れて入れないことで、一食600キロカロリー以下（597キロカロリー）を実現しました。野菜や湯葉の色を生かすために味付けにも工夫し、だしの味をきかせることで、見た目の色よりもしつかりした味になりました。また、食材の組み合わせを変えることで調味料の量を減らし、一食の塩分量を38グラム以下に抑えました。

ご飯の盛り付け方についても、2種類のご飯を俵型にすることを提案し、行楽シーズンということもあって採用されました。実際のお弁当を見ると、紅白のご飯が華やかな雰囲気を作り出しています。また、おかずの彩りが美しく、作り方も丁寧で、おかずとご飯とがそれぞれを引き立てあって食べ飽きない味、と好評だったそうです。

会社の会議用のお弁当として、まとまった数の注文もあったとのこと、普段の10倍、100個以上販売した店舗も複数あるそうです。当初のターゲットであった中高年男性ばかりではなく、カロリーを気にする女性にも好評で、6月19日の食育の日に合わせて、茨城県全域で再度販売されることになりました。

学生たちは「実際に買って食べてくれ

た人たちがおいしかったと言ってくれたよかった」「ヘルシーなのにボリュームがある、と満足してもらえた」「自分たちのアイディアを取り入れてもらえてとてもうれしい」「普段の食事を見直すきっかけになればいいと思う」と感想を話してくれました。

学生たちを指導した荒田玲子准教授は、「野菜の煮物が薄味だけれどおいしくできていると思いました。40〜50代の女性の夕食にもいらいの量ですね。食べた人にもちよほどよかった、と言われました」と話し、「当時まだ一年生で、少し心配な面もありましたが、受身で授業を受けている普段の学生たちとは違い、積極的にどんな意見を申し出る姿に頼もしさを感じました。また、自分自身でも実学の大切さを学ばせていただきました」



荒田玲子准教授

## スペシャリストを目指して

健康栄養学科は豊かな教養と人間性を備えた管理栄養士の養成を目指し、全員の国家試験合格を到達目標としています。また、個人に応じた栄養指導をするために、『人間』を総合的に理解するこ

とを重視しています。今回プロジェクトに参加した学生たちも、「資格を生かして福祉施設で働きたい」「スポーツ栄養士になりたい」などの目標を持って入学してきたのですが、講義を受けたり、実習をしたりしているうちに、管理栄養士の資格を生かせる場がたくさんあることに気がついたと言います。

進路に関して、「日本食が好きなので、日本食の良さを子どもたちに伝えるのが夢です」と話してくれた人、「給食センターで働いてみたいとも思いました」「今回商品開発に関わって、こういうことをいろいろ考えるのが好きだと思つた」と言う人。また、「栄養士の先輩たちと話をする機会があつて、管理栄養士の働く場というのがたくさんあることがわかつた。まだ時間があるので、将来についてはゆっくり考えたい」と話してくれた人もいました。全員に共通していたのは「栄養や食に関してきちんと伝えられる栄養士になりたい」「食でひとを支えたい」という思いでした。そんな彼らにとつて、今回のプロジェクトは、実践的なスキルを身につけるための絶好の機会になったようです。

商品名になつた「おあがりなんしょ」とは茨城の方言で「お召し上がりください」という意味。「祖母がよく使っていた優しい言葉に自分たちの思いを込めて提案しました」とのことです。商品に込められた学生たちのアイディアと真心は、きつとまっすぐに食べた人のもとに届いたのではないのでしょうか。

# プレ更年期

ライフスタイルを見直していきいき生きる

- 月経周期が短くなった
- 顔がほてる、のぼせる
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ・動悸がする
- 頭痛・目まいがする
- 疲れやすい
- 肩こり・腰痛がある
- 寝つきが悪い
- イライラする
- 憂鬱になる
- 忘れっぽくなった
- 意欲が低下した
- 肌がかさついてかゆい
- 肌のたるみが気になる

なんだか最近体調がすぐれない…そんなあなた、このような症状に悩まされていませんか？それはもしかしたら「プレ更年期」かも…。「まだ30代なのに更年期!?!」「年だから仕方ないのかも…でもなんとかしたい!」

毎日を快適に、笑顔で暮らすために、普段の生活習慣、ちょっと振り返ってみましょう。

「更年期」とは、閉経の前後約10年間のことを指しています。日本女性の閉経の平均年齢は50.5歳ですから、大体40代後半から50代前半の時期にあたります。ところが、更年期にはまだ間があるはずの30代後半から40代半ばの女性が、更年期障害に似た症状に悩まされるケースが増えています。これが「プレ更年期」と言われるものです。

びよんでは2日間にわたって「心とからだを考えるセミナー」を開催、この症状をどう受け止め、改善していったらよいのかを学びました。1日目はジュノ・ヴェスタクリニック八田の産婦人科医、八田真理子先生を講師にお迎えし、不快な症状の原因と解消法、特に医療の面からの対策について教えていただきました。

## がんばり過ぎがストレスに

更年期は女性ホルモン（卵胞ホルモン・エストロゲン）の分泌量が低下することで起こります。女性ホルモンは卵巣から分泌され、骨・皮膚・脳・生殖器など、体の全てに作用します。女性ホルモンの分泌が始まるのが「思春期」、働きが活発になり、妊娠・出産に適しているのが「性成熟期」、そして次第に女性ホルモンの働きが衰え、閉経する時期が「更年期」です。

「プレ更年期」は、性成熟期から更年期に向かう時期にあたります。女性ホルモンの分泌量がピークを過ぎてだんだん減ってくる、変わり目の時期なのです。日本女性の閉経の平均年齢は50.5歳

で、これは昔からほとんど変わっていません。けれど女性のライフスタイルは大きく変化、初潮の時期が早くなり、妊娠・出産の回数は減りました。つまり排卵の回数が大変多くなり、卵巣を酷使しているとも言えるでしょう。

また、現代の30代後半〜40代前半の女性たちはとてもがんばり屋です。妊娠・出産適齢期でも仕事に打ち込み、出産後も家庭と仕事の両立を目指して全力投球。子どもの受験や親の介護、パートナーとの関係など、何かとストレスの多くなる年代でもあります。

プレ更年期とは、卵巣機能の低下とストレスや過労が引き起こす、自律神経失調症のような状態なのです。



八田真理子先生

このような症状を予防したり、和らげたりするために、医師が処方する代表的な薬には2種類あります。

ひとつは低用量ピル。これは排卵を抑え、月経を安定させる薬です。服用すると排卵が起こらないので、卵巣機能の低下を遅らせることができ、また、子宮内膜が厚くならないので月経量が減り、貧血を予防する効果があります。他にも、骨粗鬆症、子宮体がん、卵巣がんの予防など、生活全般に効果が認められています。ただし、35歳以上で一日に15本以上

喫煙する人と高血圧患者は、禁煙・血圧のコントロールをしたうえで服用することができず。

もう一つはホルモン補充療法です。これは減少した女性ホルモンを補う治療法で、黄体ホルモンを併用する場合もあります。飲み薬、貼り薬、ジェルなどがありますが、のぼせ・ほてりの症状はこれでは90%改善されるそうです。体調の悪い人、若い人ほど効果的です。また、皮膚コラーゲン量や骨量が増える、虚血性心疾患や痴呆症状を予防する効果もあると言われています。

ホルモン補充療法をすると乳がんになるのではないかと不安に思う方もいるかもしれませんが。しかし療法を開始して5年未満の人の乳がんの発症率は、受けていない人のそれとほとんど差がありません。5年以上受けている60歳以上の人で発症率が1.7倍になりますが、投薬のため定期的に診察を受けている上に、乳がんについての意識が高く早期に発見されるケースが多いので、乳がんでの死亡率は補充療法を受けていない人より低いと言われています。

## セルフケアで予防

不快な症状は生活習慣を見直すことで予防することができます。バランス良く3食規則正しく食べ、睡眠をきちんと取りましょう。また、運動すると血流が良くなり、体が温まるので症状が和らぎます。プレ更年期世代はだんだん基礎代謝が落ちて太りやすくなります。肥満が引き起こす生活習慣病を予防するために



も、軽い運動を習慣にしましょう。ストレスをかわし、自分をリラックスさせる方法を探してみるのも効果的です。まじめなほど根をつめて、すべてを抱え込んでしまいがちです。「まあいいか」「どうにかなる、大丈夫」と自分に言ってみましょう。

八田先生はプレ更年期の対処法として、4つあげています。

一つ目は自分の体に関心を持つこと。基礎体温や日記をつけて、自分の体調を把握し、健康に関する正しい知識を持ちましょう。

二つ目は生きがいを持って、ときめく心を忘れないこと。ときめきや好奇心を感じると、脳の視床下部が活性化します。視床下部は自律神経やホルモンをコントロールしているため、女性ホルモンも活性化されるのです。趣味をもつなど、自分らしく生きる癖をつけましょう。

三つ目に、何でも話せる友人を持つことです。話すこともややもやした気持ちで発散することができます。また、毎年一緒に検診を受けに行くようにすると、受診し忘れるのを防ぐことができます。

そして大切なのが、何か不調を感じたとき、気軽に相談できるかかりつけ医（できれば婦人科医）を持つことです。最近では、女性の心身両面をトータルに診察して、治療だけではなくカウンセリングも行う女性外来を開設している病院もあります。検診などを通して、自分に合う医師を見つけるとよいでしょう。また、プレ更年期と思われる症状の中に、他の病気が隠れていることもあります。自己判断せずに、医師に相談してください。

2日目はリリー保育福祉専門学校非常勤講師でカウンセラーの武藤幸枝先生に、不快な症状を吹き飛ばすエクササイズを教えてくださいました。

## 体と心をほぐすエクササイズ

先生は昨年の国内の自殺者が3万人を超えたことを例に挙げ、「日本人は将来のことに悲観的で、心の持ち方が内向き。人には優しく、自分には厳しく」と考

える人が多いが、そこそこ自分にも優しくしましょう」と提案。『よくやったよ、今日は』と自分で自分をほめましょう。自分に優しくできない人は他人にも優しくできませんよ。『自分に優しく、人にも優しく』でいきましょう。また、『人に迷惑をかけるないように』と言っければ、人間は一人では生きられません。人に助けを求めましょう。助けを求めることができる人は心が外に向いています。心が内側にもつてしまおうとこういう場所にも出てこれません。人の中に出てくることで精神が高揚します。楽しくなければホルモンが活性化され、つらい症状が和らぎます。』

意外にも、精神的ストレスが原因で腰痛を起していることがよくあるそうです。それは体が緊張でこわばっているから。ストレッチや有酸素運動も大切ですが、最も重要なのは体をゆるめることです。体をほぐすと血液の循環がよくなり、体が温まります。心身のリラックスに効果的な、ゆる体操を教えてくださいました。一部をご紹介します。

### ●寝ゆる

#### ①すねプラプラ体操

仰向けに寝て両ひざを立て、片方のひざをもう片方にかけてみます。そのまま力を抜いて左右に揺らします。肩が床から浮かないように気をつけてください。

武藤幸枝先生



その姿勢のまま、上にかけている足のふくらはぎが下の足のひざに当たるようにして、ふくらはぎをこするよう刺激します。

#### ②ひざゴゾゴゾ体操

仰向けに寝て、腰を上下にモゾモゾ動かします。うまく動かせない場合は、両手を頭の上にもっていき、片方ずつ思い切り伸ばしてみましよう。腕の動きにつれて腰を動かすとコツがつかめます。

#### ●立ちゆる：肩こりギューツドサー体操

①肩の力を抜く。左右の肩をそれぞれ反対の手のひらで「気持ちよーく」と言いながらさすります。

②肩を、ギューツと言いながら引き上げ、ドサーッと息を吐きながら思い切り下ろします。

③肩の上の荷物を抱えるように、両腕を巻き上げながら息を吸う。息を吐きながら、一気に「ドウワー」と下ろします。

#### ●タオルストレッチ

両手で合掌するようにタオルを挟み、ギューツと押し合います。指先を下向きにしても行います。肩から背中にかけての筋肉を鍛える効果があります。この筋

肉が衰えると姿勢が悪くなり、歩き方も悪くなって体に負担がかかります。



●ゆつくりのジョギングも効果的です。おしゃべりができる程度の速さ（時速6〜6.5キロ程度）で、少しひざをゆるめるようにし、必ず「かかと」から着地するように走ります。ゆつくりジョギングをすると、前頭前野が活発に活動することがわかっていきます。病気を予防するだけでなく、頭の発達をも促すのです。

## ポジティブ思考で元気に！

「どうせ年だから」「面倒くさい」と後ろ向きに考えて行動を起さないでいると、ホルモンの分泌を司る視床下部が刺激されません。楽しい気持ちで、前向きに生活することが大切なのです。

日本人の平均寿命は飛躍的に延びて、閉経してから死ぬまでの期間が長くなりました。私たちは生理的な老化を避けることができませぬ。プレ更年期とは、この時期を、変化の時期、成熟していく時期として前向きに受け止め、いつまでも美しく元気で暮らし、人生を豊かなものにするために、自分の生活を見直すひとつの機会なのかもしれません。



## そうだったのか！講演会「世界地図はひとつではない」

特定非営利活動法人M・I・T・O21の設立を記念した講演会が5月30日（土）、男女平等参画推進課との共催で、男女文化センターにて開催されました。

講師は元NHK記者で、首都圏向けニュースのキャスターや「週刊こどもニュース」の“お父さん”として知られた池上彰さん。現在はフリージャーナリストとして活躍中です。

池上さんはまずイギリスで使われている世界地図を広げ、私たちが普段何気なく使っている「中東」という言葉が、イギリスを中心とした世界観からきているものであることを説明。取材先の各国で購入したさまざまな世界地図を広げながら、「どこの国でも自国を中心とした地図を作っています。また、時代や、その時の政府の方針で地図が変わってきます」と、具体例を示してわかりやすく話しました。

世界地図を次々と広げながら話す池上彰さん



一つの例として、イスラエルを国として認めていないイランの地図にはイスラエルではなくパレスチナと表記されていることをあげ、アラブの国々の中で唯一イスラエルを承認しているけれども国民の多くがパレスチナ人であるヨルダンの地図が、イスラエルをどう扱っているのか、「民族問題や領

土問題を抱える国の地図製作会社の社員は工夫が必要ですね。皆さんも社員になったつもりでどうしたらいいか考えてみてください」と投げかけました（正解は、『パレスチナ人である国民の感情を重視してイスラエルという国名は表記されず、エルサレムなどの地名のみが書いてある』）。

また、地球温暖化の影響で北極の氷がどんどん溶け、開発しやすくなった北極海の海底資源をめぐって新たな紛争が起きるおそれがあることや、地球温暖化の過程で起こる異常気象が食糧不足を招き、地域紛争を引き起こす原因になると話し、「今や地球温暖化を防ぐことが新しい紛争を予防することになる。環境問題は国際問題でもあるのです」

また、衛星から撮った写真を合成した世界地図を掲げ、「宇宙から撮った地球の写真を見ると、当たり前のことだが、地球上に国境線などありません。また、宇宙から見た日本は、緑一色のとても美しい島なのです。時々、宇宙から見た地球、宇宙から見た日本列島を思い出していただけたら嬉しいです」と話しました。

会場からの質疑応答では、「池上さんが世界地図を作ってくださいと言われたらどんな地図を作りますか」という質問に「いざ自分が言われると困りますね」と会場を沸かせ、「それぞれの国が自分の国を客観的に見られる、自分の国が世界の中心ではないということがわかるもの」と答えました。

「この国はこういう国、という画一的なイメージでよその国を見るのではなく、自分の目で見て、自分の頭で判断しましょう」と呼びかけ、「国に限らず、本当に知ってみて初めて、それぞれの良さがわかる。男女平等参画社会の目指すところも、そういうものではないでしょうか」と締めくくりました。

## NPO 法人M・I・T・O21 活動スタート！

平成21年4月25日（土）、特定非営利活動法人M・I・T・O21の第1回通常総会が男女文化センターにおいて行われました。

この団体は、平成13年に開催された「日本女性会議2001みと」の実行委員会を中心に、当日採択された宣言と、水戸市男女平等参画基本条例を実効性のあるものにするため結成された「ポスト日本女性会議2001みと」の理念を発展的に継承するために設立されました。

開会にあたって挨拶した黒澤輝子理事長は、「平等・創造・平和の理念のもと、人権を尊重し、男女平等参画社会の実現を目指す」ことが登記の目的であることを改めて説明。合わせて職業能力の開発・雇用機会の拡充・女性起業家への支援などの事業を行うことを確認しました。

会員の思いが込められた「M・I・T・O」の名称につい



黒澤輝子理事長

ては、「Mとは、『水戸』のほかにmission、『日本女性会議2001みと』の理念を受け継ぐ使命をもっているということ。IはideaのIとかinnovationのI、自分たちの考えを持って男女平等参画を推進しよう。Tは『共に』、together。Oはopen、『日本女性会議2001みと』のタイトルにあった『世紀を拓く』という意味と、opinion leaderになろう、世論の指導者になろうという意味があるのです」と説明。

「法人格を持つということは、社会的に責任のある団体になったということ。男女平等参画社会の形成に向けて、より地に足のついた活動をしていきましょう」と呼びかけました。

# 9月は水戸市男女平等参画推進月間です

水戸市では、平成17年度より毎年9月を男女平等参画推進月間と定め、広く市民や事業者の皆さんの理解と関心を深めるための取組みをしています。月間中は、男女平等参画社会づくり功労賞や標語・写真コンテスト入賞作品の表彰、市民団体と共催の事業を行ないます。

## ■水戸市男女平等参画推進月間の標語が決まりました

たくさんのご応募ありがとうございました。選考の結果、最優秀作品1点、優秀作品3点、佳作4点が決まりました。最優秀作品となった大谷真美さんの標語は、男女平等参画推進月間のポスターに掲載します。

### 最優秀作品

増やそうよ！ 働くママと 育休パパ！

水戸市 大谷 真美さん

### 優秀作品

楽しげに 男女で聞こえる 笑い声

水戸市立山根小学校5年 菊池 芽依さん

助け合う 男女の手と手 つながれる

水戸市立第五中学校3年 新堀 七菜さん

### 優秀作品

男女の役割決めないで 互いに築く平等な社会！！

水戸市 宮本 隆行さん

### 佳作

おいしいね 笑顔こぼれる パパとママの手作ごはん

水戸市立稲荷第二小学校5年 大塚 雄貴さん

遊んでる 男子も女子もみな同じ

水戸市立寿小学校6年 三上 舜右さん

平等に みんな仲よく 暮らすまち

水戸市立国田小学校6年 田中 未来さん

まかせてね 男女だれでも どんな事でも

水戸市立赤塚小学校5年 田中 宏枝さん

## 男女平等参画映画祭

「シロタ家の20世紀」

(藤原智子監督作品 日本映画 93分)

日本国憲法に男女平等を書いたベアテ・シロタ・ゴードンさんと、戦争に翻弄されたシロタ家の人々を描く感動のドキュメンタリー映画。

日時 9月5日(土)

午後1時開場

午後1時30分開演

会場 水戸市男女文化センター

びよんど

6階大会議室

参加料 300円

定員 200名(先着順)

主催 水戸女性会議

共催 水戸市

## いきいき健康

### ニュースポーツ交流会

日時 9月12日(土)

午前9時30分から

会場 水戸市男女文化センター

びよんど

6階大会議室

参加料 200円

申込み 直接または電話・ファックスで男女平等参画推進課へ

定員 40名(定員になり次第締切り)

主催 うさぎの会

共催 水戸市

## 問合せ・申込み先

〒310-0063 水戸市五軒町1-2-12

水戸市男女文化センター びよんど内

水戸市男女平等参画推進課

TEL 226-3161 FAX 226-3162

## びよんど総合文化展2009

びよんどで活動している団体が、絵画・陶芸などの作品展示、合唱や舞踊の公演など、日ごろの成果を発表します。

日時 9月5日(土)～9日(水)

午前9時30分～午後5時

(9日のみ午後3時まで)

会場 水戸市男女文化センター

びよんど

主催 びよんど総合文化展

2009実行委員会

水戸市

## ヒューマンライフ

### シンポジウム2009

時代を拓く男と女

～歴史を動かした女性たち～

日時 9月26日(土)

午後1時開場

午後1時30分開演

出演 田淵久美子さん

磯田道史さん

大ヒットHNK大河ドラマ「篤姫」の脚本家と新進気鋭の歴史家との夢の顔合わせ！

コーディネーターは茨城新聞社前会長友末忠徳さんです。

会場 水戸市民会館

主催 水戸市

企画・運営 特定非営利活動法人

M・I・T・O21

入場料 無料

その他 手話通訳、要約筆記があります。

申込み方法 ハガキまたはファックスに住所・氏名・電話番号・参加者数を明記のうえ、左記までお申込みください。



「**プレ更年期**」の不妊症状を食べて予防する

# カラダに効くレシピ

指導：はとりクッキングスクール 羽鳥みよ子 先生

## 夏野菜のうま煮 (1人分 165kcal)

- 材料** (4~5人分)  
トマト 2個…ヘタを取り、反対側に十字に切り目を入れる。鍋に湯を沸かし、トマトをサッと湯に通して取り出す。切り目をきっかけにして皮をむき、2cm角に切る。  
なす 2~3個…ヘタを取って縞目に皮をむき、縦4等分に切り、2cm角に切る。  
かぼちゃ 100g…種とワタを取って耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)に1分間かけ、1.5cm角に切る。  
たまねぎ 小1個(160g)…1.5cm角に切る。  
ピーマン (赤・黄) 各1個…ヘタと種を取り、1~2cm角に切る。  
セロリ 1本…筋を除き1.5cm角に切る。  
にんにく 1かけ…つぶして芯を除く。  
ローズマリー 1枝  
オリーブ油大さじ3  
塩小さじ1 1/2  
こしょう少々  
ミックスハーブ小さじ1  
バルサミコ酢小さじ1



- 作り方**  
①フライパンににんにく、ローズマリー、オリーブ油を入れて弱火で香りが出るまで熱し、なす、たまねぎ、ピーマン、セロリを加えて中火で炒める。しんなりしたらトマトとミックスハーブを加え、蓋をして7分間蒸し煮にする。  
②かぼちゃを加え、塩、こしょうも加えてざっと混ぜ、汁けをとばして煮詰めるように5~10分間煮る。バルサミコ酢を加えて混ぜ、火を止める。

野菜には、病気を予防したり、健康を維持するために重要な働きをされると考えられる栄養素が豊富に含まれています。かぼちゃに含まれるカロテン、トマトに含まれるリコピンなどで、体内で抗酸化物質として作用すると言われています。

「夏野菜のうま煮は、水を1滴も加えず、野菜の水分だけで調理しているので、素材の味を十分に引き出すことができます。作り置きしても味がなじんでおいしいですよ。かぼちゃは油を使って調理すると、β-カロテンの吸収率がアップします。デトックス効果もあります。たまねぎは『西洋の鰹節』と言われるほどうまみ成分が豊富。1日に半個食べると血液がサラサラになります。どれも簡単に作れるので、たくさん食べてください。」



## たまねぎ蒸し (1人分 99kcal)

- 材料** (2人分)  
たまねぎ 2個…皮をむいて横半分に切る。  
酒大さじ2、塩小さじ1/3  
しょうゆ・鰹節各適宜
- 作り方**  
①フライパンにたまねぎを入れて、塩、酒を加えて蓋をし、弱火でじっくり蒸し煮する。  
②器に盛り、しょうゆを回しかけて、鰹節をのせる。



## かぼちゃ蒸し (1人分 165kcal)

- 材料** (2人分)  
かぼちゃ 300g…ひと口大に切って、塩をまぶして5分ほど置いておく。  
塩小さじ1/2弱、粉チーズ・黒胡椒各適宜
- 作り方**  
①かぼちゃを皿にのせてラップをし、電子レンジで5分加熱する。  
②熱いうちに皮をむき、なめらかになるまですりつぶす。  
③半量に粉チーズを混ぜ込み、ラップなどに包んで茶巾に絞る。残りは茶巾に絞って黒胡椒をつける。

## 男女平等参画社会推進のために・・・

### ■男女平等参画苦情処理委員会

男女平等参画に関する苦情の申し出を、公平・中立な立場に立って調査し、解決を図っていきます。詳細は、水戸市男女平等参画推進課までお問い合わせください。

### ■男女平等参画推進委員会

男女平等参画社会の推進のために設置された、市民・事業者・学識経験者から構成される委員会です。総合的な施策と重要事項を調査審議します。

## 男女平等に関する

# 相談窓口

家庭内暴力・セクハラ・人間関係の悩みなど、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

- 相談日時 毎週木・土曜日 午前9時から午後3時まで(予約不要)
- 相談料 無料
- 相談員 男女平等に関する相談員
- 設置機関 水戸市男女平等参画推進課
- 相談場所 水戸市五軒町1-2-12 びよんど内の相談室
- 電話番号 029-233-7830(ナヤマゼロ)

## 編集後記

今号の取材を通して、改めて「食べ物が人を作る」ということを考えさせられました。旬の物をシンプルに食べるのが、いちばんのぜいたくかもしれません。地元の食材を食べることで輸送コストを抑え、CO<sub>2</sub>の排出量を削減することができます。「環境にも優しい食べ方」と言えるでしょうか。

とは言え、時々無性にジャンクなものが食べたくなってしまうことが… (N)

発行日/平成21年8月

編集・発行/水戸市市長公室 男女平等参画推進課  
〒310-0063 水戸市五軒町1丁目2番12号  
水戸市男女文化センター びよんど内  
TEL 029-226-3161  
FAX 029-226-3162

ホームページ/ <http://www8.ocn.ne.jp/~beyond/>

印刷/株式会社二鶴堂印刷所

