

からだよろこぶ ヘルシーレシピ

ミョウガご飯

長寿健康課 佐々木絵里子栄養士のレシピです



ミョウガは、夏バテ対策に有効とされています。

材料(4人分)

米……………	2合	白ゴマ……………	小さじ1
ミョウガ……………	2個	しょうゆ……………	小さじ1
寿司酢……………	大さじ1	みりん……………	小さじ1
油揚げ……………	1/4枚	ゴマ油……………	小さじ1
絹さや……………	10g		

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②ミョウガは粗みじん切りにし、寿司酢に漬ける。
- ③油揚げも粗みじん切りにする。絹さやは、ゆでてせん切りにする。
- ④フライパンにゴマ油を熱し、③と白ゴマを炒めてしょうゆとみりんで味付けする。
- ⑤①のご飯に②と④を混ぜる。

食事バランスガイド

食事が基本!健康は食事から

主食、副菜、主菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心掛けましょう。どれかが欠けたり、多すぎたりするとバランスが悪くなります。健康食品や栄養補助食品などに頼らず、1日3食をきちんと食べましょう。

福祉と健康 すこやか情報室

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

DVで悩んでいるあなたへ ～一人で悩まずご相談ください～

■DV(ドメスティック・バイオレンス)とは?

一般的に配偶者や交際相手などの親密な関係にある人から振るわれる暴力のことをいいます。

DVを目撃した子どもは心に大きな傷を負います。「児童虐待の防止等に関する法律」でも、子どもの目の前でDVが行われることは、児童虐待に当たるとされています。



■暴力の種類

暴力にはさまざまな形態があります。これらの暴力は単独で起こることもありますが、多くは何種類かの暴力が重なって起こっています。

- ・**身体的暴力**：殴る、蹴る、物を投げつけるなど
- ・**精神的暴力**：大声で怒鳴る、無視する、「別れたら自殺する」と脅すなど
- ・**経済的暴力**：生活費を渡さない、外で働くことを妨害するなど
- ・**社会的暴力**：電話やメールなど携帯電話の履歴を勝手に見たり、無断で削除したり、実家や友人との付き合いを制限したりするなど
- ・**性的暴力**：性的行為を強要する、避妊に協力しないなど
- ・**子どもを利用した暴力**：子どもに危害を加えると言って脅す、子どもに暴力を加えたり暴力を見せたりするなど

■DVのサイクル～だから逃げ出せない～

暴力はずっと続くわけではありません。多くのDV加害者には、暴力のあとに謝罪を繰り返し、プレゼントをするなど、一転してやさしくなるといった特徴が見られます。このため、被害者も「自分も相手の嫌がることをしたから」と自分のせいだと思い込み、「たまたま虫の居所が悪かったから」などと考え、「暴力は一過性のもの」と思い込もうとする傾向があります。

しかし、暴力は繰り返され、エスカレートする傾向があり、被害者は次第に逃げる機会や気力を失っていきます。

■配偶者暴力防止法(DV防止法)があなたの力になります

配偶者暴力防止法は、配偶者間の暴力の被害者を保護・支援するための法律です。婚姻の届け出をしていなくても、事実上婚姻関係にある人や元配偶者も含みます。

一人で悩まず、まずはご相談ください。

■相談窓口

- ・もりおか女性センター 盛岡市中ノ橋通1-1-10 ☎604-3303
- ・岩手県男女共同参画センター(アイーナ6階)
- 盛岡市盛岡駅西通1-7-1 ☎606-1762
- ・岩手県福祉総合相談センター 盛岡市本町通三丁目19-1 ☎629-9610
- ・紫波警察署 生活安全課 紫波町桜町字大坪51-2 ☎671-0110