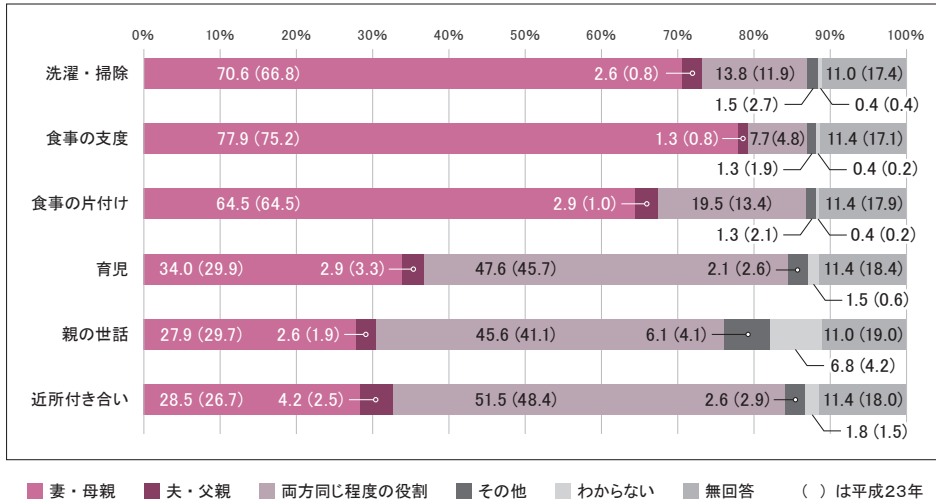


男女共同参画通信 Vol.9

平成 28 年 11 月 1 日号に引き続き、基山町男女共同参画推進プラン及び基山町DV被害者支援基本計画の5年目の見直しに関するアンケート調査の結果を公表します。「家庭での役割分担」の問いに対して、5年前の調査結果と比較すると、掃除・洗濯、食事の支度・片付けなど、家庭のことに関する男女の役割分担は、女性の負担が大きいことが分かりました。その背景には、男性の職業労働にかかる時間が長く、家庭のことにかけられる時間が短いことが関係していると思われます。男女ともコミュニケーションを図り、役割分担や互いを理解しあうことが必要であることがわかりました。

※問合せ先 まちづくり課 協働推進係 ☎92-7920

家庭での役割について（20～80歳の町民による回答）



今月の料理 ～生活習慣病予防普及料理講習会より～



基山町食生活改善推進協議会では、平成 28 年 6 月から平成 29 年 3 月にかけて、各区で料理講習会を行っています。多くの方の参加をお待ちしています。今回の内容は「生活習慣病予防」です。生活習慣病は日々の生活の積み重ねで発症します。特に食生活の影響は大きく、日頃からの心掛けが大切です。 ※他の献立…ショウガじゃこの香り混ぜごはん、ゴボウとレンコンの粒マスタード和え、フルーツ

鯖のムニエル～ニラネギソース～

材料（4人分）	
鯖	60g × 4切れ
塩	少々
ニラ	20g
白ネギ	40g
ショウガ	8g
みりん	小さじ2と1/2
しょうゆ	小さじ2
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
サニーレタス	適量
ミニトマト	4個

エネルギー…182cal
たんぱく質…5.3g
脂質…13.2g
炭水化物…11.1g
塩分…0.7g

- 鯖に塩をふり、水分が出てきたらペーパーでふき取る。
- ニラ、白ネギ、ショウガをみじん切りにする。
- ②にみりんとしょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- 鯖に薄力粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- 鯖に火が通ったら、皿に取り出し、③のソースをかける。付け合わせのサニーレタスとミニトマトを盛り付ける。

しらたきで作るチャプチェ

材料（4人分）	
しらたき	200g
コマツナ	100g
ニンジン	40g
キクラゲ	2g
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
すりごま	小さじ1

エネルギー…31kcal
たんぱく質…4.9g
脂質…1.0g
炭水化物…1.4g
塩分…0.6g

- キクラゲをぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- しらたきを水洗いし、沸騰した湯で1分程度ゆでる。ザルにあげて水気を切り、フライパンで乾煎りする。
- コマツナを3～4cmの長さに切る。ニンジンも3～4cmの千切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、キクラゲ、しらたき、コマツナ、ニンジンを加えて炒める。Aを加えてさらに炒める。

※問合せ・献立レシピは 基山町保健センター ☎92-2045 ☎92-2148