

進めよう!男女共同参画

閩ダイバーシティ推進室 (☎826-1111 内線2507)

「令和モデル」の実現に向けて

令和5年版男女共同参画白書では、「男は仕事」「女は家庭」といった固定的な性別役割分担を前提とした「昭和モデル」から、新しい生活様式や働き方を実現する「令和モデル」への切り替えが必要としています。

また、令和モデルの実現には、女性の経済的自立が優先されるべき項目とされています。

全ての人が、希望に応じて家庭でも、仕事でも活躍できる社会

実現の
ポイント

◆仕事と家事・育児などのバランスが取れた生活

長時間労働の是正、男性の育児育児休業の推進 など

◆希望が満たされ、能力を最大限に発揮して仕事ができる環境

指導的役割に占める女性の増加、柔軟な働き方の浸透 など

◆女性の経済的自立

成長分野への円滑な労働移行(能力向上支援、デジタル人材育成) など

これからの男女共同
参画社会に必要です



令和5年版男女共同参画白書より

女性のための就労支援

市では女性の就労やスキルアップを支援するため、さまざまな事業に取り組んでいます。お気軽にご連絡ください。

- 女性のための創業セミナー
- 専門職資格取得への補助
- 女性のための「デジタル広報スキルアップ講座」



食生活改善推進員の健康料理 No.187

ヤーコン入り餃子



ヤーコンにはお腹の調子を整える作用のあるフラクトオリゴ糖が豊富に含まれます。ポイントは塩分を控えるため、キャベツ、ニラに塩もみをしないことです。また、しょう油を使わず、酢、こしょう、ラー油で食べると、さらに減塩に繋がります。

材 料 (2人分)

餃子の皮(大判)	8枚	A	しょう油	小さじ1
豚ひき肉	60g		オイスターソース	小さじ1
ヤーコン	30g		こしょう	適量
ニラ	20g		ごま油	小さじ1/2
キャベツ	50g		サラダ油	大さじ1/2
ニンニク	1かけ		お湯	1/2カップ
ショウガ	1/2かけ		ごま油(仕上げ)	小さじ1/2

作 り 方

- ①キャベツ、ニラはみじん切り、ヤーコンは5mmの角切りにして、軽く水気をしぼる。ニンニク、ショウガもみじん切りにする。
- ②ボウルでひき肉とAをよく練り、①を入れて、さらによく練る。8等分にして餃子の皮に包む。
- ③フライパンを熱して油をひき、餃子のふちが半透明になったらお湯を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ごま油を回し入れ、カリっとするまで焼く。

今月の食改さん



1人分の栄養量

エネルギー	231kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	10.8g
カルシウム	28mg
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.8g

今回のレシピはクックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチンで紹介しています。そのほかのレシピもぜひご覧ください。

