

食生活改善推進員の健康料理 No.197
大根ステーキ



大根には、「アミラーゼ」という消化酵素と「イソチオシアネート」という辛み成分が含まれており、これらは消化を促し、胃腸の調子を整える働きがあります。材料のホタテ缶はツナ缶に変えてもおいしくできます。

1人分の栄養量

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.0g
カルシウム	97mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.1g

今月の食改さん



材 料 (4人分)

大根	500g	干しエビ	3g
かつお昆布だし	500ml	ホタテ缶	1缶
薄口しょうゆ	大さじ1	ゆず皮	お好み
サラダ油	小さじ1	ミツバ	お好み
ショウガ	10g		
片栗粉	大さじ1		



作 り 方

- ①大根を2.5cmの厚さで輪切りにし、皮をむいて5mm幅の格子状に切り込みを入れる。
- ②①をだし汁でやわらかくなるまで煮て、水気を切っておく。
- ③サラダ油を熱したフライパンに、②を格子面から先に焼き、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④ショウガは細切りにする。干しエビは100mlの水に戻し、水は捨てずに残しておく。
- ⑤鍋に④とホタテ缶を汁ごと入れ、ひと煮立ちし、なじんだら薄口しょうゆを入れる。
- ⑥⑤に大さじ1の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦③に⑥をかけ、お好みでゆず皮とミツバを飾る。

進めよう!男女共同参画

岡ダイバーシティ推進室(☎内線2507)

「アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)」という言葉をご存じですか?

男女共同参画社会を実現するための重要なキーワードのひとつ、「アンコンシャス・バイアス」という言葉をご存じでしょうか。

アンコンシャス・バイアスは、心理学の概念である「認知バイアス」の1つで、無意識の偏見や思い込みから、偏ったものの見方をしてしまうことです。

物事を大枠でとらえ瞬時に判断し効率的に処理するうえでは役に立つものも多く、また、誰もが持っているものであり、それ自体が良い、悪いというものではありません。

しかし、アンコンシャス・バイアスに気づかずにいると、勝手に物事を決めつけてしまったり、価値観や行動の押し付けにより相手を傷つけ、関係性に悪影響を与える事態になってしまいます。また、自分の可能性を狭めてしまうこともあります。

特に、男女共同参画にかかわる制度を整えても、なかなか実態が変わらないのは、アンコンシャス・バイアスへの対応が不足しているからだと言えます。

アンコンシャス・バイアスは、自身の過去の経験や知識などが強く影響しているものです。

これを変えていくためには、社会全体がアンコンシャス・バイアスに気づき、それにとらわれない、周囲に押し付けない、という意識を持つことが重要です。

誰もが自分らしく、生き活きと活躍できる社会の実現に向け、自分のアンコンシャス・バイアスを知り、そのうえでどう行動するべきかを考えていきましょう。

