

食生活改善推進員の健康料理 No.198  
舞茸肉巻き西京味噌煮



舞茸に含まれる「β-グルカン」は、免疫力の向上や、生活習慣病の予防・改善に効果があります。舞茸は「ビタミンD」を多く含み、骨や歯を丈夫にするのにも役立ちます。

今回紹介したポリ袋調理は、災害時に役立つだけでなく、簡単な工程で作れる、栄養素の流出を抑えられる、うま味が食材に浸透しやすい、といったメリットがあります。

今月の食改さん



食育推進高齢者グループの皆さん



材 料(6人分)

豚ロース薄切り	12枚
舞茸	120g
根ショウガ	20g
長ネギ	60g
西京味噌(白味噌)	90g
酒	大さじ2

1人分の栄養量

エネルギー	194kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	11.7g
カルシウム	19mg
ビタミンD	1.1μg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.0g

作 り 方

- ①根ショウガと長ネギをみじん切りにする。
  - ②豚ロースを開いて①を全体に振り、小ふさに分けた舞茸を挟んでくるくと巻く。
  - ③ポリ袋に白味噌・酒を入れよく混ぜ②を入れる。
  - ④ポリ袋の中の空気を抜いて、くるくと回しながら固くねじり、2回結ぶ。
  - ⑤ポリ袋をもう1枚④にかぶせ、同じように結ぶ。
  - ⑥鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、⑤のポリ袋を入れて40~50分間加熱する。
- ※加熱した際に溶けないよう、厚さ0.01mm以上のポリ袋を使ってください。  
※袋が鍋肌に当たって穴が開くことがあるので、大きめの鍋でお湯もたっぷり使用してください。

進めよう!男女共同参画

閩ダイバーシティ推進室(☎内線2507)

3月8日は国際女性デーです

国際婦人年に当たる1975年に国連が制定した記念日のひとつで、女性の権利を守り、公平で平和な社会を形成することを目的としています。この時期に開花するミモザの花がシンボルとして親しまれていることから、「ミモザの日」とも呼ばれています。

2025年は、国際女性デーが制定されてから50年となる節目の年です。この半世紀、世界中で女性のエンパワーメントとジェンダー平等社会の実現に向けたさまざまな努力がなされてきました。

皆さんもこの機会にジェンダー平等について考えてみませんか。



国際女性デーのシンボル「ミモザの花」

ジェンダー平等と性暴力

ジェンダー平等の実現のため、さまざまな課題が存在しますが、そのなかに「性暴力」があります。

性暴力は、被害者の尊厳を著しく踏みにじる行為であり、決して許されないものです。「相手の同意のない性的な行為は性暴力である」、「悪いのは加害者である」、「被害者は悪くない」という認識を社会全体で共有し、性犯罪・性暴力の根絶のための取り組みや被害者支援を強化していく必要があります。

国では、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターでの支援の充実や、被害申告・相談をしやすい環境の整備、切れ目のない手厚い被害者支援の確立のための取り組みを進めています。自分や周りの人が被害に遭ってしまったときには、すぐにご相談ください。

性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター  
☎#8891(はやくワンストップ)