

食生活改善推進員の健康料理 No.206
じゃがいものガレット



ガレットはフランスの郷土料理で、そば粉を使って丸く平らに焼き、ハムやチーズなどを包んで食べる料理です。今回は、そば粉のかわりにジャガイモを使用しました。卵や粉類などの「つなぎ」を加えることなく、ジャガイモのでんぷん質を利用して焼き固め、表面はカリッと、中はしっとりとジャガイモのおいしさを堪能できる一品です。

今月の食改さん



材 料(1枚・4人分)

ジャガイモ	400g
しめじ・しいたけ	各25g
ベーコン	50g
とけるチーズ	50g
オリーブオイル	大さじ2
塩・黒コショウ	少々

1人分の栄養量

エネルギー	200kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	10.8g
カルシウム	46mg
食物繊維	94g
食塩相当量	0.5g

作 り 方

- ①ジャガイモの皮をむいて細切りにする。
塩・黒コショウを加えてボウルで混ぜる。
- ②しめじは石づきを落としてほぐす。
しいたけとベーコンを1～2cm幅に切る。
- ③しめじとしいたけをフライパンで焼きつけてからベーコンを加えて炒める。
- ④20cmのフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れる。①の半量を広げ、その上に③とチーズをのせ、残りの①を被せる。
- ⑤中火にかけ、ヘラで形を整えて焼く。(約10分)
- ⑥底がきつね色にカリッと焼けたらひっくり返し、オリーブオイル大さじ1をフライパンの端から回し入れて焼く。(約10分)

進めよう!ダイバーシティ

岡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

「国際女性デー」は、女性差別撤廃や地位向上を目的に、国際婦人年にあたる1975年に国連で提唱され、77年に制定された記念日です。「ミモザの日」とも呼ばれ、2～3月に黄色の花を咲かせるミモザは国際女性デーのシンボルとして親しまれています。



世界から見た日本の「男女平等」

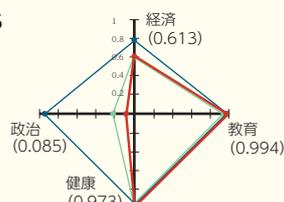
世界経済フォーラム(WEF)が毎年発表している、「ジェンダーギャップ指数」をご存じですか?これは世界各国における男女平等に関する現状を「経済・教育・健康・政治」の4つの分野で評価するもので、0～1の指数で示され、数字が1に近いほど平等であることを表しています。

昨年6月の発表で、日本の総合順位は世界148か国中118位で指数は0.666、総合1位はアイスランドで0.926、世界全体の平均指数は0.688でした。日本は「教育・健康」の値は世界でもトップクラスですが、「経済・政治」の値が低いのが特徴です。

指数が高ければいい、と一概には言えませんが、日本においてはこの分野での女性活躍が道半ばであると考えられます。

ジェンダーギャップ指数2025

日本	0.666	118位
アイスランド	0.926	1位
平均	0.688	



ダイバーシティ推進室では、女性のための創業セミナーや女性活躍人材育成セミナーなど、社会における女性の活躍を後押しするセミナーを令和8年度も開催予定です。ぜひ参加してみてください!