

紹介します

栄養士さんの元気レシピ

生活習慣病の予防や健康づくりのために、1日350gを目標に野菜を食べましょう。350gは、小鉢5～6皿分の野菜料理に相当します。毎日の食卓に野菜料理をプラス一皿することを心がけ、健康的な生活を目指しましょう。

黒豆ごはん



〈材料(2人分)〉

米…100g、もち米…40g、いり黒豆…10g、酒…小さじ1、塩…0.8g、水…適量

〈作り方〉

- ①米ともち米を合わせて洗い、ざるに上げる。
- ②①と酒、塩、いり黒豆を炊飯器に入れ、水を加え炊く。

かぶら蒸し



〈材料(2人分)〉

白身魚…70g×2切れ、酒…小さじ1、カブ…160g、ニンジン…20g、ミツバ…6g、シメジ…25g、ゆでぎんなん…4粒、卵白…1/2個、㊿(だし汁…100ml、みりん…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、片栗粉…小さじ1と1/2)、卵黄…1/2個

〈作り方〉

- ①白身魚に酒をふっておく。
- ②カブは厚めに皮をむき、おろしてざるにとり、水気を切っておく。
- ③ニンジンは千切り、ミツバはざく切りにし、シメジは小房に分けておく。ゆでぎんなんは輪切りにする。
- ④②に卵白を混ぜ、③も混ぜ合わせる。
- ⑤器に白身魚を入れ、蒸し器で約5分蒸し、④のをせてさらに10分蒸す。
- ⑥鍋に㊿を入れてよく混ぜ合わせ、煮立てる。
- ⑦卵黄は空いりにし、細かいいり卵にする。
- ⑧⑤を蒸し器から取り出し、⑥のあんをかけ、⑦のいり卵をちらす。

献立

主食:黒豆ごはん 主菜:かぶら蒸し
副菜:まさごあえ 副菜:サトイモの煮物

この献立の野菜量 147g
(1日摂取目標の1/3以上)

まさごあえ



〈材料(2人分)〉

ゴボウ…35g、レンコン…35g、ニンジン…35g、葉ネギ…2g、明太子…15g、酒…小さじ2/3、ゴマ油…小さじ1、水…大さじ2、しょうゆ…小さじ2/3、みりん…小さじ2/3

〈作り方〉

- ①ゴボウは斜め薄切りにした後、細めの千切りにし、酢水(分量外)につけておく。レンコンは薄いいちょう切り、ニンジンは細めの千切りにする。
- ②明太子は薄皮をむき、酒を混ぜてほぐしておく。
- ③葉ネギは小口切りにする。
- ④フライパンにゴマ油を熱し、①を炒める。水、しょうゆ、みりんを加え、水分がなくなるまで煮る。②と③を加え、さらにざっと炒める。

サトイモの煮物



〈材料(2人分)〉

サトイモ…180g、㊿(だし汁…50ml、薄口しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ1、みりん…小さじ2)、ユズの皮…適宜

〈作り方〉

- ①サトイモは洗って皮をむき、一口大に切って水にさらし、水から約7分下ゆでする。柔らかくなったらざるに上げ、洗ってぬめりを取る。
- ②鍋に㊿を入れて煮立て、①を加える。落としぶたをして煮汁が少なくなるまで約10分煮る。
- ③器に盛り付け、千切りにしたユズの皮をちらす。

問 認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

障害者差別解消条例が施行されました

昨年12月20日から「障害を理由とする差別をなくし誰もが共に生きる北九州市づくりに関する条例」(略称「障害者差別解消条例」)が施行されました(全面施行は4月1日)。

この条例は、市民、事業者と市が協力して差別的解消に向けて主体的に取り組むためのものです。障害を理由とする差別をなくすためには、私たち一人一人が障害と障害のある人への理解を深めるとともに、お互いにしっかりと話し合い、一緒に考えていくことが必要です。

障害を理由とする差別的禁止

市と事業者は、障害を理由としてサービスの提供を拒否するなど取扱いをすること(不当な差別的取扱い)は禁止されています。また、障害のある人から配慮を求め

られた場合には、過度な負担でない範囲で必要かつ適切な変更や調整を行うこと(合理的配慮)が必要です。(合理的配慮の提供は、市は法的義務、事業者は努力義務)

相談窓口など

障害者差別に関する相談は、「障害者差別解消相談コーナー」☎582・5515、☎582・5516へ。解決が難しい場合には「北九州市障害者差別解消委員会」が助言やあっせんを行います。(同委員会の設置は4月1日から)

■詳細は、市のホームページ(アドレスは表紙参照)でご覧になれます。

問 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・5400へ。

気にかけて、声かけ、子どもを守ろう

子どもの安全を守る「はいかい防止声かけネットワーク」事業

本市は、犯罪に巻き込まれやすい深夜時間帯などに、徘徊している子どもを見かけたら、「気にかけて」「声かけ」をする「子どもの安全を守る『はいかい防止声かけネットワーク』」事業に取り組んでいます。深夜営業をしているコンビニやゲームセンター、タクシー等の事業者、少年補導員連絡協議会、青少年育成協議会、PTA協議会など市民一丸となって、子どもが被害者に

なることを防ぐ活動をしています。問 子ども家庭局青少年課 ☎582・2392へ。



▲本事業の啓発ステッカー

北九州空港発着沖縄便の運航期間を延長



スターフライヤーの北九州⇄沖縄(那覇)線の運航期間を延長します。2月8日(木)～5月7日(月)の1日1往復で運航します。詳細は、スターフライヤーコールセンター ☎0570・073200(PHS) / IP電話からは ☎093・512・7320へ。問 港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。

北九州空港発着名古屋小牧線で行く2泊3日ツアー

戦国三太将の信長・秀吉・家康ゆかりの地を訪ねます。出発は3月2日(金)・16日(金)・23日(金)。料4万4800円から。詳細は西鉄旅行小倉旅行センター ☎521・1888へ。問 港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。

北九州空港発着「韓国への旅」

北九州空港の駐車場を利用し、ソウル線・釜山線に搭乗する人に2日分の駐車場無料券を進呈します。ソウルツアー・釜山ツアーの出発は3月24日(土)1泊2日コースと2泊3日コースあり。料1万3800円から。詳細は近畿日本ツーリスト九州北九州営業所 ☎588・4891へ。問 港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。