

日本女性会議 99はままつかろの報告

都留市女性プラン推進委員会

個としての自立から共生へ、共生から、地球規模へと視点を移し、女性問題(人間問題)を展開していく、男女共同参画社会基本法の成立、改正男女雇用機会均等法の施行など、社会変革の記念すべき年にふさわしい浜松での開会セレモニー。三十台のグランドピアノ演奏によって、想いが高揚し、「今までの社会通念とは違う、全ての人間が素直に受け入れていくこと」によって、男性も女性も対等に手を繋ぎ、社会に参画していける」と、感銘を受けたのは、私だけではなかったと思います。

都留市においても、女性市議会議員、女性教育委員などが選出され、新法の基に男女共同参画社会を実現すべく、住民一人ひとりが人ごとと思わず、かわりを持つて、実践していかなければならないと思います。

日本女性会議は、八つの分科会と全体会「パネルディスカッション」により開催されました。

私は、第四分科会の「高齢社会」に参加したので、「ご報告したい」と思います。

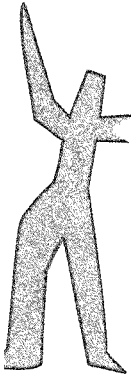
「高齢社会」とは、一部の人のみではなく、全ての人間に老後があることを認識することから始まりました。高齢者はかつて社会に貢

献してきた人々で、また、老後を迎えるべき人間の、何をしなくてはならないかの問いかけでもありました。今、力強く輝いて健康な生き方を高齢者は、生み出そうとしています。

一般社会常識として、女性は家事・育児・介護など、当然するべきで、他人の手を借りるのは恥ずべき意識が根強く残っている現実には、幾多の悲劇にもなっています。かつてない高齢化、少子化、女性の職場進出、平均寿命の伸び、過去の常識は大きく変わろうとしています。

また、高齢化への対応についても、氾濫する情報に振り回されることなく、介護保険の導入など、意義をしっかりと把握して、人間らしい生き方ができるよう、介護する側も、介護される側も、相互に、自立・参加・ケア・自己実現などを推進していかなければならないと思います。

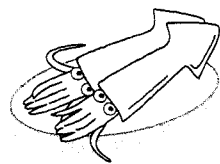
最後に人間として尊厳を忘れず、日々、自己研鑽して輝いて生きる術を数多く見つけていきましょう。次代を担う人々に、よき先人として生きぬくために。



One Point Cooking 食生活ひ(ち)メモ 29

イカのXO醤炒め

エネルギー	333キロカロリー
タンパク質	24.7グラム
脂肪	16.5グラム
カルシウム	27ミリグラム
塩分	0.8グラム



師走を迎え、多忙な毎日が続きます。今回はXO醤を使った簡単料理はいかがですか？
XO醤は干しエビや干し貝柱など旨み素材をたっぷり使ったぜいたくな調味料です。名前は高級ブランドXOにちなんでいます。炒めものに少量使うだけで、よりよい味わいになります。この炒めものは、イカとセロリの相性もよく、お酒のつまみにもおそうぎいにも適しています。

《材料 4人分》

- イカ 2杯(600グラム)、イカの下味(シヨウガ汁 小さじ2、酒 小さじ4、塩 少々)、片栗粉 小さじ4、シヨウガの薄切り 6枚、ニンニクのみじん切り 小さじ2、セロリ 1本、ペピーコーン 16本、サラダ油 大さじ4、合わせ調味料(XO醤 大さじ2と1/2、酒 小さじ4、醤油 小さじ2、砂糖 少々)

《作り方》

1. イカは、胴と足を離し、胴は皮をむき内側に格子状の切れ目を入れ一口大に切ります。足も食べやすい大きさに切ります。
2. ボールにイカを入れて下味をもみ混み、片栗粉小さじ4をまぶします。
3. セロリは斜めに幅1センチに切ります。ペピーコーンは生の場合はゆでます。
4. 湯を沸かしサラダ油大さじ1をいれ、イカをくつつかないようにバラバラと入れ、白くなったらすぐにザルにあげて、水気を切ります。
5. 合わせ調味料の材料を合わせておきます。
6. 中華ナベを熱しサラダ油大さじ3とシヨウガを入れて炒め、香りがたったら、シヨウガを取り除きニンニクを炒めます。次にセロリを入れ、水小さじ4をふりいれて炒めます。
7. セロリの色が鮮やかになったら、すべてを合わせて、調味料を入れ手早く炒め合わせてできあがり。

都留市食生活改善推進委員会 盛里支部