

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

今週の紙面

- 2面 ニュース/旧統一協会
- 3面 読者のページ/まんが/パズル
- 4・5面 維新の会の正体/女性&メディア/ホット
- 6面 ダニ対策/文化/母の歴史
- 7面 教科書採択の年/談話/自然とあそぼう!



大阪・吹田市 小串和子(73歳)

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



簡単♪おいしい骨コツレシピ

骨の健康のために欠かせない栄養素「カルシウム」。ビタミンDやタンパク質などと一緒にとることで丈夫な骨が作られます。おいしくカルシウムを補えるレシピを相原ひろ香さんにおしえてもらいました。



美養生ライフコーチ 相原ひろ香

あいはらひろか 神奈川県在住。おいしいじかん代表。発酵・薬膳・グルテンフリーを取り入れた食事を提案。自宅サロンでのワークショップの他、全国各地に出張レッスン、オンラインレッスンも開催。

材料 (4人分)

カブの葉…200g、カブ (中サイズ) …2個、シメジ…1/2株、バター…20g、しょうゆ…小さじ2、塩…少々、黒こしょう…お好みで
A (ごはん400g、牛乳500ml、シラス干し70g、ピザ用チーズ70g)

作り方

- ①カブの葉は5mm幅に細かく刻み、カブは7~8mmの角切りにする。シメジは石づきを取っておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、カブの葉、カブ、シメジを中火で炒める。
- ③カブが透き通ってきたところで、Aの材料を加えて、ごはんをほぐすようにさっくりと混ぜ合わせる。全体がフツフツしてきたら弱火にする。
- ④チーズが溶けたらしょうゆを加えてひと混ぜし、塩で味を整える。お好みで黒こしょうをひと振りしてもおいしい。

カブとシラスの

即席チーズリゾット

毎日とりたい

カルシウムは「骨格のミネラル」とも言われ、摂取した量の大半が骨や歯の主成分になります。高齢者にとっては骨粗しょう症の予防が期待できるほか、子どもの成長や発育にも欠かせない栄養素です。また不足すると、骨や歯が弱

くなるだけでなく、手足のしびれや痙攣、動脈硬化や高血圧などの症状を引き起こすリスクもあるため、年齢を問わず意識して、毎日とりたい栄養素のひとつです。

他の栄養素も一緒に

また、カルシウムは単体でとるだけでは骨を強くできません。ビタミンDやビタミンK、マグネシウムなどと一緒にとることで吸収率がアップするので、サプリメントよりも食事からとることが望ましいです。カルシウムを豊富に含む食材には、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、魚介類(特に骨ごと食べられる小魚)、納豆・木綿

豆腐などの大豆製品、小松菜・モロヘイヤ・カブの葉などの野菜、ひじき・ワカメなどの海藻類があります。特に、乳製品は他の食品よりもカルシ

ウムの吸収率が高く、骨の材料として必要なタンパク質、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも豊富に含まれるのでおすすめです。



〈作り方は2面へ〉

キクラゲと小松菜の

オイスターソース炒め

ジェンダー4署名国会提出



民主党 菅義偉 内閣総理大臣 署名人数 10,000人	自由民主党 石破茂 総務大臣 署名人数 10,000人	公明党 山口弘 国土交通大臣 署名人数 10,000人	日本維新の会 松野博一 国土交通大臣 署名人数 10,000人	日本共産党 志賀良一 国土交通大臣 署名人数 10,000人	国民民主党 高市早苗 国土交通大臣 署名人数 10,000人	立憲民主党 志賀良一 国土交通大臣 署名人数 10,000人	れいわ新選組 山本拓 国土交通大臣 署名人数 10,000人	無所属 山本拓 国土交通大臣 署名人数 10,000人
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

5月26日、婦団連はジェンダー4署名提出集会を開き、25万8566人分の署名を共産党の穀田恵二、赤嶺政賢、本村伸子衆院議員に手渡した。紹介議員は立憲8人、共産21人、社民3人、れいわ1人、沖縄の風2人、無所属2人の37人。内訳は、女性差別撤廃条約選択議定書批准6万8930(うち新婦人6万235)、選択的夫婦別姓など民法改正6万546(5万8194)、日本軍「慰安婦」問題解決5万9792(5万2526)、所得税法56条廃止6万3298(5万4762)。

