

## コロナに負けない体づくりは、バランスのとれた食事から

鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会 会長 三反田千代子

コロナ、コロナ、コロナ！今年になってから世間は「コロナ」一色です。目に見えないものの怖さをこれほど感じたことはありません。昨年の流行語「ワンチーム」は、今年は全国各地で新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組むキーワードとして使われ、2月3月以降、鹿児島でも非日常の生活にワンチームで乗り越えてきました。その先頭に立ち、最前線で従事される医療関係者の皆様、状況を分析し具体策を講じる専門家の皆様の昼夜を問わない連日連夜の奮闘には本当に頭がさがり、感謝せずにはいられません。

私たちも少しでも早く日常を取り戻せるよう、「新しい生活様式」のもとに、行動制限の中、我慢して過ごしています。緊急事態宣言の中にあっても、自分ひとりだけでなく、家族や仲間と一緒にいることが心の救いになりました。共に乗り越えてきた甲斐あって、ようやく県をまたぐ移動ができるまでになったことは嬉しいことです。

段階的に様々な制限が解除され、私たちは3月から中止していた地域での料理教室（メンズキッチンなど）も、ようやく6月から再開できるようになりました。5月の連休ごろから、料理教室の常連の参加者から「いつから始まるの？まだダメ？」などの声が聞かれ、「あー、いつも料理教室を楽しみにしてくださっていたのだなあ」としみじみ嬉しくなり、私も早く教室を再開したいなあとうずうずし始めました。でも、調理実習は、まさに3密（密閉、密集、密接）です。いっしょに調理して語らう（共食）という本来の目的を尊重しつつ、厳に慎重に開始しなくてはなりません。

6月に入り、3密が避けられる状況を整える工夫を考え、体制が整った会場から再開することとしました。久しぶりに教室に参加された方々は、「待ち遠しかったあ」「会いたかったよ」「皆とまた料理ができて嬉しいかぎりだ」と、とても喜んでくださり、私たちも本当に嬉しく、楽しい時間を過ごしました。

毎日の体調管理、マスク着用、手洗いの励行、おしゃべりは控えめに、大きな声を出さない、食べるときは向かい合わず一列に座るなどたくさんの注意事項をお願いしますが、快く実行していただきます。連日の報道からコロナの恐ろしさを知り、そして行動が制限されるもどかしさを体験してきたからこそ、こうして皆と集い、一緒に料理ができる喜びは何事にもかえがたく、どんなに有難いことか！と今更ながら感じています。皆と楽しく料理教室が続けられるように、これからも感染予防対策をしながら、がんばっていきたいと思います。

さて、私たち食生活改善推進員協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「バランスのとれた食事」の普及啓発活動を長年行っています。世間では「コロナに効く〇〇〇」という食品や商品が登場し、消費者庁が取締りを行っているようですが、コロナに負けない体づくりには、やっぱり「バランスのとれた食事」が基本だと思います。

私たちは日頃から「バランスのとれた食事」の普及のために、「野菜をもう一皿増やそう」と呼び掛けています。日本人の野菜摂取量は国の目標量350gより少ないため、毎日の食事にあと一皿増やすことで目標達成を目指して

いますが、なかなか目標値には追いついていません。しかし、コロナ禍において免疫力アップにビタミンA、C、E等が注目され、野菜や果物が勧められていると聞き、「コロナに負けない体づくり」の流れにのって、結果とし

て野菜摂取量が増加すればいいのになぁと思っています。

皆さんも、今日から野菜料理を1品増やして、コロナに負けない体づくりしませんか。

だれやめのお供に・・・  
にがうりの白和え（2人分）



にがうり（ゴーヤ）	70g	
きんぴら用こんにやく	30g	
木綿豆腐	60g	
白ごま	4g	
A	薄口しょうゆ	小さじ5/6
	砂糖	小さじ1・2/3
	塩	0.8g

【作り方】

1. にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とわたをかきだし、さっと湯がく。こんにやくも湯がいておく。
2. 豆腐は一度湯にくぐらせ水切りをしておく。
3. すり鉢に白ごまを入れ、よくすりつぶし、Aを入れ良く混ぜる。
4. 3に2をつぶし入れ、よくすり混ぜたら、1を入れて和える。

【1人あたり】	エネルギー	54kcal
	野菜使用量	35g
	食塩相当量	0.8g

夏野菜をさっぱりと・・・  
オクラのレモン風味和え（2人分）



オクラ	140g	
トマト	40g	
しめじ	40g	
しょうが	5g	
A	レモン汁	小さじ2
	酢	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ1

【作り方】

1. オクラはさっと湯がき、2cm程の幅に切る。  
トマトは1cm程の角切りにする。  
しめじは半分に切り、ラップをして500W電子レンジで3分ほど加熱する。  
しょうがはみじん切りにする。
2. 水気を除いた1をAで和える。

【1人あたり】	エネルギー	63kcal
	野菜使用量	93g
	食塩相当量	0.5g