

コロナを乗り越え、 やってきた今年の夏を乗り切ろう!!

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

コロナ中心の生活から早3年、5類感染症に落ち着いたことから少しずつコロナ前の日常を取り戻しつつあるように思えます。コロナ流行中は、私たちの活動も思うようにいかないこともしばしばありました。「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」の期間中は、予定していた料理教室などのさまざまな活動の中止を余儀なくされ、それ以外の期間も、基本的な手洗い・手指消毒はもちろん、パーテーションの設置や同じ方向を向いての黙食などいろいろと感染対策に非常に気を遣いながら活動を行ってきました。コロナ前は当たり前だった会話を楽しみながらの食事風景も見られなくなり、皮肉なことにコロナのおかげで食を通したコミュニケーションのありがたみを痛感しました。現在も、コロナゼロとはいかないため、引き続き感染対策をとりながらの活動ですが、コロナ中はなかなかお会いできなかった教室の参加者とも再会を果たし、久しぶりに元気な姿を見ることができ、とても嬉しい思いです。

また、コロナ禍で中止していた各種健康づくりのイベントも、昨年度から徐々に再開し、私たちもいくつか参加させていただきました。「野菜をもう1皿増やそう」「めざそう、まずは食塩マイナス1g！」などと、直接市民のみなさまにお伝えすることができ、やはり、顔を見て直接伝えられるっていいなあ。と改めて実感しました。

今年は、例年のイベントに加え、50年ぶりに開催される「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」もあります。大会の各競技会場では、全国から来訪する方々に「鹿児島に来てよかった」、「また鹿児島に来てみたい」

と感じていただけるような「おもてなし」の方法の一つとして、来場者に鹿児島の食材や特産品を活用した料理等の「ふるまい」が行われます。令和元年に行われたリハーサル大会の時も私たち食生活改善推進員協議会は「ふるまい」に関わらせていただきましたが、今回の本番大会でも関わらせていただくことになりました。「ふるまい」を通して、鹿児島を盛り上げるお手伝いが出来るよう、リハーサル大会の反省を活かして、現在会員みんなで試行錯誤中です。鹿児島の食の魅力を発信する一助となればと願いを込めて・・・今年の夏は一段と忘れられない熱い夏になる予感です。

さて、先ほども申し上げたとおり、夏はいろいろなイベントが多く、外に出かけることが多い時期ですが、中には暑さのために熱中症になって病院に運ばれたというニュースをよく見聞きします。最近では屋内でも熱中症になりかねないと言う事例も見受けられます。私たちも活動中、参加者に声をかけながら自分たち自身も熱中症にならないよう定期的に水分補給を心がけていますが、私たち人間の必要な水分の約半分は食事からとっていると言われるくらいですから、「バランスのとれた食事」も、熱中症予防には必要不可欠になってくると思います。この時期に限らず、「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとることは大切ですが、特に夏は、夏バテなどで食欲が落ち、「そうめんだけ」など単品料理になりがちです。夏もしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

今回は、暑い夏でも食欲をそそられる主菜料理をご紹介します。



梅干しの酸味でさっぱりと！
鶏ささみの梅春巻き（2人分）



【1人あたり】エネルギー 218kcal
たんぱく質 12.9g
食塩相当量 1.5g

【材料】

ささ身 ····· 2本
梅干(種除く) ··· 6g
しそ ····· 4枚
春巻きの皮 ··· 2枚
A [薄力粉 ··· 小さじ 1/4
水 ····· 適量
揚げ油 ····· 適量

【つけあわせ】

キャベツ ··· 80g
いんげん ··· 40g
【ドレッシング】
トマト ····· 20g
酢 ····· 小さじ 2 と 1/2
砂糖 ····· 小さじ 1 と 1/3
油 ····· 小さじ 2
塩 ····· 小さじ 1/5
こしょう ··· 少々

【作り方】

- 1 ささ身は筋をとる。梅干は包丁でたたいておく。
- 2 春巻きの皮の角にしそを敷き、その上にささ身を置く。
ささ身に梅肉をぬって春巻きの要領で包み、巻き終わりにAをつけて巻く。
- 3 熱した油で2をカラリと揚げる。
- 4 【つけあわせ】
キャベツはせん切りに、いんげんは筋をとりゆでる。
- 5 【ドレッシング】
トマトは湯むきして粗みじんに切り、調味料と合わせる。
- 6 春巻きは斜め2つに切り、盛り付ける。キャベツ、いんげんを添えて5【ドレッシング】をかける。