



茹で肉のにらソース ～食欲すすむソースです～

材料(4人分)

鶏胸肉…… 1枚(300gくらい)
 にら…… 50g
 しょうが ……ひとかけ
 酢…… 大さじ2
 A 砂糖…… 小さじ2
 しょうゆ …… 小さじ4
 辣油(お好みで 少々)
 レタス水菜を合わせて …… 150g
 トマト…… 1/2

つくり方

- ① にらはみじん切り。生姜はすりおろす。
- ② ①とAを混ぜあわせておく。
- ③ レタスは短冊切り、水菜は3cm長さに切る。
 トマトはくし形に切る。
- ④ 鶏肉は8mm位のそぎ切りにし、沸騰したお湯
 で茹で(2～3分位)水にとり、水気をきる。
- ⑤ 皿に③の野菜を並べ、鶏肉を盛り付け、②を
 かける。

にらは抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eなどを豊富に含む野菜です。またにおい成分の「アリシン」は糖質の代謝を円滑にし、疲労回復、スタミナ強化、胃酸の分泌を促して消化促進作用があるなど、広い範囲にわたって健康効果を発揮します。鶏肉の良質たんぱく質と組み合わせ、免疫力をアップしましょう！

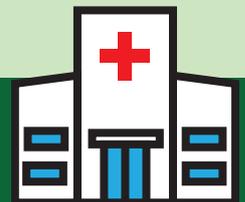


1人分のエネルギー161kcal 塩分1.0g

病院コラム 医療の現場から

新型コロナワクチンについて

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議(COCC) 水間 悟氏



今回お伝えしたいポイントは①有効性、②接種を注意する方、③接種されない方への社会的な制限の心配、の3点です。

まず、このワクチンの効果に関してですが、よく「発症予防効果は約90%と非常に高い」という報道があったと思います。これは打った人の9割は罹患しないが1割の人はかかってしまうという話と誤解されやすいと思います。単純計算ですが茅野市・諏訪市・原村の合計人口を約10万人として、その全員にワクチン接種を行ったとすると、もし打たなければ10万人中1,000人発症していたのが10万人中100人の発症に抑えられるということになります。発症者が1,000人から100人に減少、つまり90%減少しました、ということを行っています。これは他のワクチンと比較しても非常に優秀な成績です。副反応に関してアナフィラキシーという重篤なアレルギー反応以外には大きなものの報告は現在なさそうです。私も3月に接種を行いました、接種部位の痛みや倦怠感を感じる程度でした。

接種を控えるべき方は本ワクチンの含有成分であるポリエチレングリコールやその誘導体であるポリソルベートに対して重篤なアレルギーのある方です。アレルギーをお持ちの方で、上記に対するものと分かっている方の接種は控えましょう。逆に、花粉症、ハウスダスト、果物などの場合には禁忌にはあたりません。基本的にはかかりつけ医と事前の相談をしていただき、接種を検討いただければよいと思います。

最後に今後ワクチンの接種が増えるに当たって、打っている方とそうでない方で社会生活参加に制限がかからないかということをお心配しています。ワクチンを打っていない方は入店お断りとか、就職にあたり非接種者は不採用などです。ワクチンのメリットとデメリットをてんびんにかけて考え、最終的に打つ・打たないの判断をするのは個人の自由(権利)になります。強く接種を推奨したり、接種しない方への差別があってはならないと思っています。どうかよくご理解いただき、みんなが安心して暮らせる日がくるように、引き続きのマスク着用や手指衛生などの感染対策を行いつつ、もうしばし耐えていきましょう。