



トマトとじゃこのサラダ ～夏野菜をたっぷり食べよう～

材料(4人分)

トマト…………… 2個
 きゅうり…………… 2本
 塩…………… 少々
 A ちりめんじゃこ…………… 20g
 ごま油…………… 小さじ1/2
 酢…………… 大さじ2
 しょうゆ…………… 小さじ2
 みりん…………… 小さじ2
 しょうが…………… 適量

作り方

- ① トマトはへたを取り、ざく切り。
- ② きゅうりは小さめの乱切り。
- ③ ①②をあわせて塩もみし、水気を切る。
- ④ しょうがは千切りにして水にさらす。
- ⑤ ごま油でじゃこを炒める。
- ⑥ じゃこ、トマト、きゅうりをAの調味料であわせる。
- ⑦ 器に盛り、生姜を上から飾る。

トマトは、ヨーロッパに「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価の高い野菜です。果肉の赤い色は、リコピン。リコピンと同様、抗酸化力の強いβカロチンやビタミンCも豊富。体内の余分な塩分を排泄することで高血圧の予防・改善に役立つカリウムや、疲労回復効果の高いクエン酸なども多く含まれています。動脈硬化の予防に最適な野菜ですね。



1人分のエネルギー67kcal 塩分1.3g

病院コラム 医療の現場から

コロナ禍でも楽しんでもいいんですか？

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議(COCC) 玉井 道裕



新型コロナは他人事ではなく明日自分の身に降りかかるかもしれない身近な問題になりました。茅野市も例外ではなく、4月には変異株が大流行しました。一時的に人口あたりの感染者数は大阪府を上回るほどで、地域全体がパニック状態でした。病院も総力を上げて対応させていただき、市民の皆さまのご協力のおかげで執筆時(4月下旬)にはようやく収束の兆しが見えてきております。

私は病院の中で新型コロナに感染された患者さんを診療する機会が多く、だからこそ、新型コロナの色々な面を見ることができ、本当に怖い病気であると実感しています。毎日、テレビのニュースで新型コロナの話題が出てくるので、なんとなく「コロナ慣れ」してはいませんか？感染対策に慣れていただくことは大歓迎ですが、新型コロナを甘くみてはいけません。ですが、この1年を通じてわかったことは、感染対策をしっかりと行えば、感染することはないということです。何が危険で、何が大丈夫か。そこさえ押さえておけば、十分に日々を楽しむことはできます。新型コロナが出現してから、感染の恐怖で家から出られなかったという人もいます。友達と会う機会も減ったかもしれません。確かに感染のほとんどが友人や職場での会食です。なので「一緒に住んでいない人との食事」だけ我慢していただければと思います。食事を一緒にとること以外で、友人や同僚と楽しむことはできます。工夫次第です。例えば、公園でキャッチボールをしたり、茅野市運動公園や諏訪湖の周りを散歩したり、八ヶ岳自然文化園で自然と触れ合うことは、感染のリスクは非常に低いでしょう。

自粛はしても、萎縮する必要はありません。感染が怖いから何もできない・・・と家に閉じこもる必要は一切ありません。こんな時代だからこそ、楽しむことを忘れず、日々を過ごしていただければと思います。大いに楽しみましょう。

参考：新型コロナウイルスをのりこえるための説明書(諏訪中央病院が茅野市のホームページから見るすることができます)

年末Ver ◀ 不安に負けないヒントが書いてあります

誰かの物語 ◀ もし自分が濃厚接触者になったらどうなるかが書いてあります

ワクチン編 ◀ ワクチンについて書いてあります

