



ラタトゥイユ

材料 (4人分)

ズッキーニ …………… 1本
 なす …………… 1本
 玉ねぎ …………… 1個
 にんじん …………… 1/2本
 パプリカ (黄) …………… 1/2個
 にんにく …………… 1かけ
 オリーブオイル …………… 大さじ2
 カットトマト缶 1缶 (400g)、白ワイン 大さじ2
 さとう 小さじ1、塩 小さじ1/3、こしょう 少々
 固形コンソメ 1個、ローリエ 1枚

作り方

- ① にんにくはみじん切り、ズッキーニ、なすは厚さ2cmの半月切り、玉ねぎ、にんじん、パプリカは2cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを炒め香りがでたら中火にして玉ねぎ、にんじんを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらパプリカ、なす、ズッキーニを加え炒める。
- ③ 全体に炒まったら★を加えて20～30分煮る。
- ④ 煮詰めて汁気がなくなったら火をとめ、器に盛りつける。

ラタトゥイユはフランス南部プロバンス地方の郷土料理で、夏野菜を煮込んだ料理です。

ズッキーニはかぼちゃの仲間で、カリウムやベーターカロテン、ビタミンB類が豊富です。カリウムはナトリウム (塩分) を排泄する役割があり高血圧にも効果があります。ベーターカロテンやビタミンB類は身体の中で代謝を促進しアンチエイジングにも貢献してくれます。

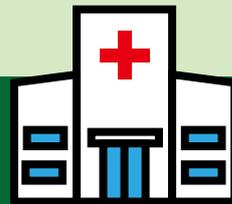


1人分のエネルギー130kcal 食塩相当量0.9g

病院コラム 医療の現場から

コロナ変異株 今できること

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議 (COCC)
 責任者 高木 宏明



コロナ、コロナで日々、そして1年以上明け暮れてきました。同じコロナでもその時その時で話題の中心が移り変わってきました。そして今は「変異株」でしょうか。

ウイルスって、人の細胞に入り込んでその細胞に自分のコピーを作らせるんですけど (虫のいい寄生生活ですね)、その過程で遺伝子のコピーの際によく間違いが起きるんです。遺伝子のコピー間違いはできあがるウイルスの構造や形の違いになって現れますが、その結果ウイルスとして生きられないものもできつつ、同じコロナウイルスだけどちょっと個性の違う新しいタイプのものが生まれることもあります。簡単に言うとこれが変異株です。

今問題になっている変異株は、ウイルスの表面の突起の形が少し違うようで、コロナウイルスはこの突起を使って人間の細胞に入り込むんですが、突起の形が違うことでより入り込みが起きやすいらしいですね。このため「感染しやすい」ということが起きます。

ウイルスってある程度まとまった数でやってきて初めて感染が成立します。突起を使って細胞に入り込むのにけっこう失敗しちゃって、大勢でやってみてやっと成功するのが出てくる、っていう感じです。変異株はその成功率がちょっと高いんでしょうね。

ではこの変異株へはどう対処したらいいでしょう。

基本的な感染予防の方法はこれまでやってきたことと変わりません。ただ少し感染成功率の高いやつらなので、より防御をしっかりしなければなりません。特にマスクと換気。マスクはできれば不織布 (サージカル) マスクをしっかりと鼻の形に合わせてあごまで密着させてつけましょう。そうやっていても少しずつ細かい飛沫が隙間から出たり入ったりしますから、井戸端会議も短めに。そして換気をより意識して飛沫を空気の流れで減らしましょう。そしてワクチン。ワクチン接種はやっぱりお勧めしたいですね。