

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 105

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

コロナの先に見る、 夢や希望!

2021年も残りわずかとなりました。皆さんにとつて、どんな1年だったでしょう?今年も「コロナに始まり、コロナに終わる」という印象もいなめませんが、混沌とした時間が続くこの時期だからこそ、1年の疲れや不安を洗い流し、来る年に向けて明るい話題を見つけていきたいものですね。

アフター・コロナ

先日、山口大学看護学科の学生3人が周防大島町を訪れ、卒業研究として高齢者6人に「コロナ禍における元気の秘訣」等に関するインタビュー調査を行いました。調査結果はまだ出ていませんが、聞き取りの様子を見ると印象的だったのは、「コロナが落ち着いたら、またみんなと出かけたい」「コロナ後、孫

に会うのを楽しみにしている」「(今は中止だが)あと4、5年は地域のお手伝いを続けたい」など、コロナが収束した後の未来について、楽しい夢や明るい希望を語る姿勢でした。

コロナ禍で、人との交流や行動が制限され、心がしぼむことも多い中、改めて楽しいことや新たな年に挑戦してみたい事を想像してみませんか?きつと笑顔の時間が増えるだけでなく、夢を叶えて喜ぶ人も多いのではないのでしょうか。ちなみに、東京都目黒区にあるワンダーシエイクが行った調査では、「コロナが落ち着いたらやりたいこと」の第1位は「国内旅行」で、第2位が「外食・会食」、第3位が「友人との外出」だとか。なかには、「マスクを外して笑って外を歩きたい」「オシャレをして買い物に行きたい」

という声もあつたそう。これまで、当たり前と思っていた生活が、いかに貴重で恵まれていたのかを思い知らされま

新しい生活様式の中で

多くの方が、早くコロナが収束し以前の生活を取り戻したいと願う半面、完全にコロナ前の生活に戻ることは難しい状況です。便利で自由な暮らしから、少し不自由な新しい生活様式の中でも、きつとうれしいことや楽しいことは見つかるはず!ぜひ発見してくださいね。

「ちよび塩クイズ」

年越しと言えはおそばですね。次のめん類を食塩が多い順に並べてください。

- ①天ぷらそば
- ②きつねうどん
- ③とんこつラーメン

(答えは9ページに掲載)

食推おすすめレシピ♪

ごぼうとさつまいものきんぴら



食物繊維が豊富なごぼうとさつまいもを使った一品を紹介します。さつまいもの甘味で、いつものきんぴらとは一味違ったおいしさがあります。ごぼうとさつまいもは同じくらいの細さで細目に切ることがポイントです。ぜひ作ってみてください!

材料 (4人分)

| | |
|----------------|---------------|
| ごぼう……………120g | 「しょうゆ……大さじ1 |
| さつまいも……………160g | |
| 油……………大さじ1/2 | 「みりん……………小さじ2 |
| | ごま……………少々 |

作り方

- 1 ごぼうとさつまいもは細切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて、中火で熱し、1を3分程度炒める。Aを混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。
- 3 器に盛り、ごまをふる。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 112kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.3g、食物繊維 3.0g、食塩相当量 0.7g