

日常を楽しむ

食べること、動くこと、できること



曾於市PR大使 椰木春幸さんに聞きました

家で作るプロの和食



椰木春幸（なぎしゅんこう）さん
（株）樹楽 代表取締役。食育日本料理家として、料理をつくるだけでなく、日本の食文化のすばらしさを伝える講演活動や『桜島灰干し』など数々の商品開発、地域活性化をおこなっている。

免

疫力を高めるのに『食』は外せないと思います。皆で地産地消で、

曾於市産の食材で、免疫力を高めていきましょう。今後、曾於市の名物料理を曾於市の飲食の方々と一緒に作り上げて、曾於市を盛り上げて参ります。応援をよろしく願います。

曾

於市の牛肉は日本一です。今回は、その日本一の牛肉での料理です。

もちろん曾於市の豚や鳥でつくっても美味しいです。ご飯のあて、焼酎のあてに最高です。多めに作って冷凍もできます。お弁当のおかずにも良いと思います。是非作ってみてください。



牛肉時雨煮



材料

牛薄切り肉 …………… 500g 砂糖・濃口しょうゆ・みりん・
ゴボウ …………… 1本 酒 …………… 各大さじ3
糸こんにゃく …… 1パック しょうが …………… 1かけ



【つくり方】

- ① 先に糸こんにゃくを適当な大きさに切り、ザルに上げておきます。
- ② ゴボウをさがきにしていきます。ゴボウの皮は取らないように、泥だけを洗います。皮に旨味や香りなどが沢山詰まっています。
- ③ さがきにしたゴボウは水につけないようにしてください。水につける事で、旨味やポリフェノールやビタミンなどいい物が全て溶け出てしまいます。
- ④ すべての調味料を鍋かフライパンに入れて強火で沸かし、そこに糸こんにゃくとゴボウのさがきと、牛肉を入れて、混ぜながら強火で炊いていきます。
- ⑤ 味を見ながら煮詰めていきます。だいたい最初の時から煮汁が3分の1くらいまで煮詰めていきます。
- ⑥ 生姜のみじん切りを入れて混ぜ込んで5分ほど煮立てたら完成です。

YouTube「なぎチャンネル」でこのレシピの動画を見ることができます。良かったら高評価、チャンネル登録をお願いします。



6月18日発売予定！

『フランスで大人気の日本料理教室』

日本料理の魅力と凄さを語った椰木さんの初書籍が発売。ご予約は amazon から→



家でもお店の味を楽しもう
曾於市のテイクアウト事情



ドライブスルー in S O O 市

新型コロナウイルスの影響を受けて4月より始まった「ドライブスルー in S O O 市」。毎週月・水・金の週3回開催し、毎回多くの車が立ち寄りました。この催しは5月末で一旦幕を下ろし、6月からはそれぞれ各店舗での販売となりました。



新型コロナウイルスの影響から、曾於市飲食店連絡協議会を立ち上げドライブスルーをやってきました。そのおかげで商売敵だった市内の店舗同士で横のつながりができ、色んな話を共有できるようになりました。期間中は1日あたり100台以上という多くのお客さんに来ていただきましたが、今後は暑くなり、食中毒などの心配もあることから、一旦ドライブスルーは終了。ですが、引き続きこのつながりをいかして、テイクアウトのチラシなども作っていく予定です。今度はお店でお待ちしていますので、よろしくお願いします。



曾於市飲食店連絡協議会
池田 憲彦さん

飲食店応援プロジェクト



曾於市ホームページでもテイクアウトができる飲食店の情報をまとめています。ホームページ内で「飲食店応援」と検索するか、右のQRコードからアクセスできます。



曾於市PR大使 木場 克己さんに聞きました

固まったカラダをほぐす室内ストレッチ



木場 克己さん

末吉町出身。体幹トレーニング第一人者としてKOBAS☆トレを確立。サッカー日本代表長友佑都選手など多くのトップアスリートのトレーナー他、back number等の有名アーティストのサポートも務める。

曾 於市では新型コロナウイルス感染者は発生していないと聞きました。これは曾於市の皆さんが、ステイホームを実践し活動自粛しているためだと思います。新型コロナウイルスに感染しないためには、自分を守る行動をとることが大切です。密閉空間、密集場所、密接場面の3密を避けることや、消毒の徹底などを続けていきましょう。

今 回は4つのストレッチを紹介します。ストレッチをしないと、新型コロナウイルス終息後、運動を開始したときに、怪我しやすい体になってしまいます。椅子に座りながらできるストレッチを紹介していますので、是非やってみてください。私は東京に住んでいますが、曾於市の代表として新型コロナウイルス対策やストレッチをやっていきたいと思います。

さんかくきん 肩の三角筋をほぐす ストレッチ

肩回りを伸ばすストレッチ。
四十、五十肩に効果あり。



◎ポイント
痛みがある場合は無理しないこと

- ① 片方の腕を前に真っ直ぐ伸ばし反対の手を肘に添える。
- ② 3秒かけて息を吐きながら腕を胸に引き寄せる。
- ③ 10秒間呼吸をしながらキープする。

もっと木場さんのトレーニングを知りたいときは…

書籍をチェック！

「実践！体幹バランストレーニング」
プレジデント社から5月に発売 税込 660円
セブンネットショッピングで注文または
セブンイレブン店頭でお取り寄せできます。



動画をチェック！

家で出来る
トレーニングメニューを紹介
YouTube チャンネル
「COREトレSTUDIO FSBI」



首から背中そうぼうきんの僧帽筋と 広背筋こうはいきんをほぐす ストレッチ

猫背防止、肩こりに効果あり。



① 腕で輪をつくるように
体の前で手を組む。

② 3秒かけて息を吐きながら
頭を下げ腰を落とす。

◎ポイント
背中を伸ばしながら
頭を下げる

骨盤ちようようきんの腸腰筋をほぐす ストレッチ

歩くときのつまずきを予防する。



① 片足を立て反対の足は
床につける。

② 上半身は真っ直ぐのまま3秒
かけて息を吐きながら腰を前
の足に近づける。

お尻だいでんきんの大臀筋をほぐす ストレッチ

歩くときの歩幅を大きくし転倒を防ぐ。



① 後ろに手をつき足を膝
上で組む。3秒かけて息
を吐きながら、体を前
にかたむける。

② 10秒間呼吸をしながらキ
ープする。組んでいる足の大
臀筋が伸びる。

自分を守ろう みんなを守ろう

予防のための知識



政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議より、長期化が予測される感染症対策に対応するため、市民の皆さまにそれぞれ取り組んでほしい「**新しい生活様式**」の実践例が公表されました。

鹿児島県など「新規感染者数が限定的となった地域」であっても、再度感染が拡大する可能性があり、長丁場に備え、感染拡大を予防する**新しい生活様式**に移行していく必要があります。感染拡大を予防するために、「新しい生活様式」の定着にご協力ください。

新しい生活様式の実践例



日常生活での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



「日々の暮らし」の感染対策

- ☐ 人との間隔はできるだけ2m 最低1m 空ける
- ☐ 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ☐ 会話をするときには可能な限り真正面を避ける
- ☐ 外出するとき、屋内にいるとき、会話をするときなど、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

「移動」についての感染対策

- ☐ 感染が流行している地域への移動は控える
- ☐ 発症した時のため誰とどこで会ったかをメモしておく

働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務、時差通勤
- ☐ 対面での打合わせは換気とマスク

「日常生活の各場面」の感染対策

◎ 買い物

- ☐ 1人または少人数で空いた時間に行く
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ レジに並ぶときは前後にスペース
- ☐ 通販も利用する
- ☐ 電子決済を利用する
- ☐ 展示品への接触は控えめに

◎ 娯楽・スポーツ等

- ☐ 公園は空いた時間・場所を選ぶ
- ☐ 狭い部屋での長居は避ける
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違う時は距離をとる
- ☐ 歌や応援は十分な距離をとる

◎ 公共交通機関

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避ける

◎ 食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌・グラスやお猪口の回し飲みは避ける

◎ 冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

正しい手洗いの方法

1



流水でぬらす

2



せっけんを適量とる

3



手の平と手の平

4



手の平と手の甲

5

忘れずに！



指のあいだ

6

忘れずに！



親指

7

忘れずに！



指先と手の平

8



両手首

9



爪ブラシ

10



流水でよくすすぐ

11



しっかり拭き取る

12



消毒液をすりこむ



曾於高校保健委員会のみなさんに聞きました 動画で伝える「予防」



曾

於高校保健委員は日頃から「歯科治療完了率向上」や「未成年者飲酒防止」などさまざまな活動に取り組んでいる。

今回、新型コロナウイルスの影響を受け、「手洗いの仕方」などの動画配信を始めた。

「学校も休校になるし、なにかできることがないかとみんなで考えました。そこで動画をつくらうってなつて」

そう話すのは委員長河野隆斗さん。自分たちで良いと思う動画を探し、それらを見ながら、2～3年生が中心となり動画撮影をしたそう。

「初めてのことだったので、何回も取り直しました。編集もできないので1カットでやるのも難しく、2時間くらいかかりました」

4月11日に公開したところ、保護者など見た人からも好評。その後も「手作りマスク講座」「使い捨てマスクの洗い方」と3本の動画をつくった。

「次はなにを撮ろうか企画中」とのこと。これからの活動にも注目してほしい。

動画はこちらから



曾於高校
チャンネルで検索



公開している手洗い動画



中心メンバーのみなさん