外食気分を楽しもう

換は心身の健康のための大切な予防策。お店のごちそうを持ち帰り、「食べる」時間を楽しみませんか。

給

② サンドイッチでおしゃれランチ

① 前菜セットで宅飲み

食べることは幸せのもと「テイクアウト」ごはんを楽しむ

この春、不要不急の外出自粛や基本的な感染予防対策の徹底が求められる生活が続きました。休業や休館、イベントの中止が相次ぎ、ゴールデンウイークは自粛モードに。状況に応じて再開の動きがみられますが、気兼ねなく外食を楽しんだり旅行をしたりする日はまだ先です。不便さや不安を感じることでエネルギーを消耗し、カラダやココロに負担が掛かる暮らしに気を付けなければなりません。

一方、飲食店では外食しにくい状況を切り開き、持ち帰りメニューや配達サービスを展開。通常営業を見送って持ち帰りサービスを始めたお店はもちろん、ディナーのみ営業のレストラン、高級店などのメニューも、ランチやおつまみとして持ち帰ることができます。利用したことのない飲食店でも、より身近に感じられる機会が生まれました。

なんとなく気分が浮かない日や料理を作るのが大変な日は、テイクアウトサービスを利用してみてはいかが?持ち帰ったボックスを開ける瞬間、お店でいただく感覚とは違う高揚感が広がるはず。おいしく食べる幸せで免疫力を高め、エネルギー補給をしましょう。

食べる幸福感でココロが満たされる時間を！

テイクアウトごはんで

新型コロナウイルス感染症対策でしばらく続く自粛モード。長期化でココロとカラダの健康が心配されます。気分転

⑤ 沖縄料理で旅行気分

④和食弁当で体調管理

③ カレーでエネルギー補給

お店に入るときに気を付けたいこと

商品を受け取る際は、感染症拡大予防に気を配って、気持ちよく利用しよう。

①咳エチケット

咳エチケットは大切な予防策。また、お店に消毒液が置いてあるときは利用しよう。

②予約でスムーズに受け渡し

お店での待ち時間を減らすためにも、予約が安心。受け取ったらすみやかに持ち帰ろう。

③食べる前に手洗いうがい

なにはなくとも手洗いうがい。準備ができたら、出来たての料理を早めにいただこう。

テイクアウトサービスの利用のしかた

①お店とメニューを選ぶ

どこのお店でどんなメニューを持ち帰れるか、お店のホームページやＳＮＳで確認。新聞やチラシなどでも紹介されています。お店の前の案内看板も要チェック。北上観光コンベンション協会「きたかみテイクアウトマップ」も調べてみて→

②注文する（予約する）

事前の予約が必要なお店もあるため、電話などで確認するのが安心。気軽に注文してみよう。

③商品を受け取る

予約時間が決まっている場合は、その時間にお店で受け取る。配達をしてくれるお店もあり。

ちょっとした工夫で栄養バランスが整う テイクアウト＋αのアドバイス

バランスの良い食事で免疫力を上げることは、感染症予防に欠かせません。外食で小鉢を1品加えるように、テイクアウトするときも栄養バランスを意識してみましょう。

毎食バランスを考えるのは大変ですが、1日の中で、1週間単位で、調整するだけでも違います。自分のカラダとココロをいたわりながら、食事を楽しんでください。

◎免疫力を上げる食事の3つのポイント

①腸内環境を整える食べ物

腸は全身の免疫システムの重要拠点。善玉菌や食物繊維は、腸を元気にしてくれます。

■善玉菌が豊富
…納豆・ヨーグルト・キムチなどの発酵食品

■食物繊維が豊富
…野菜・海藻・キノコ

②体を温める食べ物

体温が1度上がると免疫力は5～6倍アップ、1度下がると30％低下します。

■根菜類、イモ類、ショウガ、唐辛子、ニンニク、みそ汁などの温かい食べ物

③タンパク質、ビタミンを取る

タンパク質は粘膜や免疫細胞をパワーアップさせ、ビタミンは粘膜を正常に保ってウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。

■良質なタンパク質
…肉・魚・卵・牛乳、大豆

■ビタミン
…緑黄色野菜・キノコ・果物

◎買い足すだけでもOK テイクアウト＋αの工夫

★野菜サラダをつけて食物繊維をプラス

市販の野菜サラダを別に買って食べると、食物繊維が取れます。海藻が入ったスープも○。

★ヨーグルト・果物をデザートに

ヨーグルトは発酵食品、果物はビタミンCが取れるのでお勧めの組み合わせ。

栄養相談など問い合わせ
健康増進課☎72-8295

お店のレシピでもう一品

とっても簡単！お店メニューで野菜をプラス

沖縄の家庭料理 ～美童（みやらび）さんのレシピ～

「にんじんしりしりー」

ニンジンと卵の優しい甘みで食べやすく、お子さんにも◎

（2～3人分）

1 ニンジン2/3を千切り（スライサーを使うと便利）
2 フライパンにサラダ油大さじ3をしき、1のニンジンを炒めて、しょうゆをひと回し
3 ニンジンがしんなりしてきたら、再度しょうゆをひと回し
4 卵1個を解き入れて、ニンジンにからめる
5 全体に卵が絡んだら、最後にもう一度しょうゆをひと回ししてできあがり

お店の味を持ち帰って食べて幸せ気分に！

取材にご協力いただいた、前ページ写真の料理を提供している飲食店をご紹介。
（下図は前ページ写真並び順）

⑤	④	③	②	①

①ボロネーゼ、前菜セット（Kitchen Bar CONNECT（コネクト）　諏訪町一丁目2-19　☎72-6935）
②たっぷり野菜とハムサンド（CAFE WILLOWS（ウィローズ）　大通り三丁目1-17　☎63-2662）
③五穀カレー（展勝地レストハウス　立花14-21-1　☎64-2110）
④週替わり弁当（季節・郷土料理の店 胡蝶 諏訪町一丁目1-11　☎63-2151）
⑤沖縄料理のオードブル（美童　本通り一丁目8-4　☎65-5676）
※メニューやサービスの詳細は、各店舗にお問い合わせください。

教えて！飲食店の皆さんのストレス解消法

外出自粛中も、おいしいごはんを届けようと頑張ってきた皆さんが、どんな気分転換をしているか聞いてみました。

展勝地の眺め
目の前の北上川や夕暮れ時は最高！

展勝地レストハウス
照井好枝さん

他店のテイクアウトを食べる
ついつい買いすぎちゃう(^_^)

CAFE WILLOWS
石戸谷くるみさん

お取り寄せグルメ
普段行けない地域のものを取り寄せて楽しんでいます

Kitchen Bar CONNECT
照井美佳子さん

おいしいものを囲んでみんなでワイワイ！
今はガマンですね…

公博さん

食べたら運動！
日常の中での運動・活動を意識する

外出自粛、テレワークの推進、感染症の不安による出控えなどにより、体を動かす時間が減っていませんか？運動不足は体力と免疫力を低下させるだけでなく、ココロにも影響を及ぼしかねません。日常でもできる1日30分程度の軽い運動や活動を意識的に行いましょう。

心地よい疲れは良質な睡眠にもつながります。運動やスポーツの時間も作って、心身共にリフレッシュしましょう。

日常でできる軽い運動・活動

子どもと外で遊ぶ（走る）
軽く走る
農作業や苗木の植栽
自転車に乗る・ラジオ体操
階段昇降
早歩き・草むしり・風呂掃除・モップがけ
拭き掃除・掃除機かけ
普通歩行・犬の散歩・子どもの世話・台所仕事

体調チェック

□体温は平熱である
（37.5℃を超える場合は外出ＮＧ）
□発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
□だるさ、息苦しさがない
□においや味がいつもと同じ

運動・スポーツ

○前後に手洗い、咳エチケットマスクの着用（熱中症に注意）。
○なるべく人混みを避けて運動しましょう。
○市内の公園（都市公園、児童公園など）や屋外施設は利用できます。

参照：北上市新型コロナウイルス感染症対策について（第５報）、スポーツ庁ＨＰ

タクシーの代行テイクアウト＆デリバリー

タクシーが飲食店の料理を配送します。店舗に出向いての受取り難しいときや、配達サービスがない飲食店の代わりにお届けします。

【申し込み】八重樫タクシー☎0120-011-510
【利用料金】店舗から届け先までにかかったキロ数の料金とメニュー代
・０～２キロ　600円
・以降１キロごと 250円

大切なココロのケア
不安や悩みなどを相談しませんか？

外出自粛や感染症への不安がストレスを生みます。もし孤独感や絶望感、不安を抱えている場合は、北上市健康管理センター（☎72-8296）へご連絡を。次の各機関でもそれぞれ相談を受け付けています。

対　象	相談先		電話番号
不安や悩み	北上市健康管理センター		72-8296
健康に不安がある人	健康増進課医療連携係		72-8315
障害のある人など	福祉課障がい福祉係		72-8214
子どものいる家庭など	家庭児童相談室		64-7574
高齢者など	長寿介護課高齢福祉係		72-8217
	地域包括支援センター	本通り（黒沢尻東・黒沢尻西）	72-7254
		いいとよ（黒沢尻北・飯豊）	62-4100
		北上中央（相去・鬼柳）	72-6178
		展勝地（口内・稲瀬・二子・更木・黒岩・立花）	61-0225
		わっこ（和賀・江釣子）	77-5055

「こころの体温計」で健康度チェック

携帯電話やパソコンで、ストレス度や落ち込み度といった自分の心の状態を調べることができます。

新型コロナウイルス感染症各支援策情報

コロナ禍における生活支援や経済的な支援などの情報を、市ホームページに掲載しています。詳細や最新情報が確認できます。

また、広報発行日に合わせて、各情報をまとめたチラシを配布しています。

運動不足解消法については、皆さんなかなか時間を作れないとのこと。立ち仕事は大変ですが、ぜひカラダの健康にも気を使って、これからも私たちにおいしい食事と楽しい時間・空間を提供してもらいたいですね。

私たちも、またみんなで食事を囲んで笑い合える日を心待ちにして、基本の予防、運動やココロの休息など続けていきましょう。

問い合わせ
都市プロモーション課
☎72-8230

きたかみ