



しえあハート村通信

第37号



写真（左上）スタッフと手順やポイントを共有する小笠原さん（上中央）支援団体からいただいたクリスマスプレゼント。お弁当と一緒に配布
（右上）「後でチンして食べられるように」（左下）調理風景（下中央）当日のお弁当（右下）当日のボランティアに描いてもらったウェルカムボード

12月と1月の「けむし食堂」は新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑みて開催中止となりました。今後再開の見通しが立たないなか、寮生の小笠原友菜さんと市内のボランティア1名を交えて、しえあハート村の寮生に向けたお弁当づくりをしました。小笠原さんは盛岡大学で栄養科学を専攻。このお弁当作りにあたっては、小笠原さんに栄養学に基づいたバランスの取れた献立を考えてもらいました。

今回はお試しでの配布でしたが、実際に栄養バランスの取れたご飯を食べてもらったことができたり、お弁当を配る中で寮生の様子を窺ったりすることができました。今後の見通しが立っていない中で、1月も予定しているこのお弁当づくりが、より不安の少ない形でほんの少しだけ、顔を合わせる機会になればと考えています。

けむしは
ひっそり雪解けを待つ

栄養科学の
小笠原さん
とお弁当づくり

もりおか復興推進しえあハート村は、東日本大震災被災地から進学のために盛岡に転入してくる学生のためのシェアハウスと復興支援団体が拠点を置く、盛岡市が設置した複合拠点施設です。



写真：しえあハート村センターハウスに突如出現したカウンターテーブル

向かい合わせになれない
時間だから

昨年末からオフィスの片付けをしていたら出てきた廃材を利用して、こつこつカウンターを製作しました。意外と都合よく木材が集まるもんです。しえあハート村に脈々と息づく（？）DIY精神が垣間見えました。

しばらく前の話になりますが、盛岡にあるイオンモールの両方に入っている、某Sコーヒードを利用した時のことを思い出しました。同じ空間に集まっていたいながら、それぞれのことをしている。丸いテーブルで向かい合って喋っている人もいれば、フカフカの低い椅子に腰掛けて読書をしている人もいます。座席が向かい合わせの大テーブルで黙々と勉強している人もいて、カウンター席では薄型のカッコいいノートパソコンを開いて、素人にはわからないような作業をしている人もいます。

しえあハート村センターハウスのリビングには2、3のダイニングテーブルからなる一つの大きな島がリビングの中央にあります。立ち寄ってくれた人が椅子に着席すれば、自動的に座談会スタイルになります。カウンターの存在は、それ以外の着席スタイルを提示します。

「集まる」のありかたが問い直される昨今、先述のコーヒードにヒントを得て、「どのように座るかを、その時の気分で選ぶことができる」「ひいては、その時間をどのように過ごすのか（話をして過ごしたいのか、人の気配を感じつつ、自分の作業に没頭したいのか、ただ、ひとりでいたくないのか）を、積極的に選ぶことができる」といった要素を、取り入れたいと思います。

しえあハート村通信 第37号

2021年1月20日発行

発行元: しえあハート村情報部

太田圭香 小笠原友菜 小野寺観輪
佐々木桜子 中村南水 新沼勲平
藤原貴哉 藤原さくら 藤原稜太
前川育緒佳 八幡桃子 菊池美佐子
編集: 岡垣 亮我

協力: しえあハート村センターハウス
一般社団法人SAVE IWATE
盛岡市

しえあハート村センターハウス
(管理棟)

岩手県盛岡市本宮5-10-16

電話 019-601-5043

メールアドレス

share.mori@gmail.com

ホームページ

http://www.s-h-v.org

しえあハート村復興支援学生寮は
盛岡市からの委託を受け、一般社団法人
SAVE IWATE が運営しています。



学生シェアハウス入居に関する

お問い合わせは

盛岡市危機管理防災課

電話: 019-613-8386(直通)

FAX: 019-622-6211(代表)

コロナ禍で外食が難しいけれど…

ご飯づくりに休日を

復興支援シェアオフィス「いなほ」

クリスマス子ども食堂開催

12月25日の17時からしえあハート村復興支援シェアオフィスの入居団体「特定非営利活動法人 いなほ」による、夕食テイクアウト形式の子ども食堂が開催されました。当日はクリスマスということで、ローストチキンやクリームシチューをはじめ、大人も思わず笑顔になってしまう献立のお弁当が用意されました。当日は親子・しえあハート村の寮生を含む34名が子ども食堂を訪れ、食べるのが待ちきれない様子でお弁当を持ち帰りました。

「いなほ」ではもともと滝沢市で継続的に子ども食堂を開催していましたが、昨年10月末からしえあハート村も使いながら月に1〜2回（感染症拡大の影響を鑑みて、12月からテイクアウト形式中心に切り替えて）開催しています。代表理事の佐藤哲也さんによると、「たとえコロナ禍にあっても親御さんは食事を作らなければいけないかったり、たまにご飯づくりを休みたたくても、子どもが多い家庭では外食する余裕もない状況にあつたりします。そういった事情から、食堂継続を望む声が寄せられているのです」とのこと。→



お弁当を受け渡しするしえあハート村の寮生（左）と「いなほ」の佐藤代表（右）

また「何度も利用してもらうことで、話をする機会も増え、そこから悩み事の相談してもらえます」と、食堂が支援の入り口になることも教えていただきました。

「いなほ」では、1月より第2・第4金曜日にしえあハート村で子ども食堂を開催予定。時間は17時〜19時半で、夕食を提供しています。子どもと学生は基本的に無料で、大人からは任意での寄付を募っています。詳細は、佐藤哲也代表（019・677・8500）へ。

一般に、「大学生の間では感染症拡大の影響からアルバイトのシフトが減り、収入減の影響から食生活の乱れが生じている」とメディアで報じられています。もちろん、大まかにでも栄養の知識に基づいた食生活を送れるのが理想です。しかし、栄養科学の学生と同じような栄養に関する知識を誰もが持っているわけではありません。そこで「誰にでもできることは？」と小笠原さんに尋ねると、「免疫力を落とさないという観点から言えば、朝起きてすぐに歯を磨くことや、（特に夕）食後にヨーグルトを食べることも効果的」と、ごく簡単な習慣で身体の調子を整えることができる、と教えてくれました。✓



「朝食前に歯を磨かないと、調子を崩す」のイメージ（小笠原さん作成の資料より）

栄養科学専攻の寮生・小笠原さん
追加インタビュー

知識がなくても

免疫力低下を防げ！
誰にでもできるコト

たいりよく：



起床後すぐの歯磨きについては、「寝ている間は口の中が乾燥し、菌が増殖する。歯を磨く前に朝食をとると、口の中の菌も一緒に体内に侵入してしまう。その結果、腸内環境が乱れ、免疫力が低下する」と、ヨーグルトについては、「ヨーグルトに多く含まれる乳酸菌には腸内環境を整え、免疫力の低下を抑制する働きがあるが、空腹の状態で摂取すると、胃酸によりその多くが死んでしまう。食後であれば胃酸の影響が小さい。乳酸菌の効果を期待する場合は食後がおすすすめ」と、それぞれ解説を加えました。

表紙のお弁当からラク×ウマおかずのヒントを得て。
火加減は不要！火を止めた熱湯に放置するだけで
リッチな味わいに

【材料（2人分）】

鶏むね肉	1枚
ベビーチーズ	2個
いんげん	3本
人参	1/2本
片栗粉	少々
塩	少々
こしょう	少々
酒	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
にんにく	小さじ1
バター	5g

チーズチキンロール



- 鶏むね肉は皮を除き、厚い部分は包丁で切り込みを入れて開き、酒につける。その後、片栗粉、塩、こしょうを振る。チーズ、人参は棒状に切る。野菜は電子レンジ（500W）で1分加熱する。
- 鶏むね肉にチーズ、野菜をのせ手前から巻いて、ラップで包み、両端をねじってしっかり結ぶ。
- 鍋に湯を沸かし、②を入れて火を止め、蓋をして30分置く。
- しょうゆ・みりん・にんにくは電子レンジで40秒加熱し、バターを加えソースにする。切った③にかけて完成！



ヤーコンの細切りにごまドレッシングをかけて

ヤーコンに多く含まれるフラクトオリゴ糖は、難消化性のオリゴ糖で、ヒトの消化酵素では分解されません。しかも砂糖に近い甘さを持ちながら、糖として吸収されないため、血糖値を上げません。そのため、糖質を控える食生活にもぴったりの食材だと言われています。そんなヤーコンの食べごろは11月から2月。実は調理方法は幅広く、揚げ物、炒め物、汁物にも合います。が、しえあハート村のスタッフの間では、ヤーコンを細切りにしてそのままサラダにして食べるのが（楽をするために）定番になっています。ヤーコン特有の甘みとシャキシャキした食感、リングゴやナシにも似ています。ぜひ、お試しください！

甘いのに
血糖値を上げない
すごいヤツ

やあ！
こんにちは！



ヤーコンはこんな形。
パッと見、サツマイモみたい

風ニモマケズ
倒れない丈夫さに
感心しきり

11月の「けむし食堂」から一週間後、収穫期を迎えたヤーコンを、ボランティアの沼里さんと一緒に掘りました。このヤーコンは毎年しえあハート村の隣の農家さんからいただいている苗から育てたもの。5月に植えてから半年かけてゆっくりと大

おいしい
野菜づくり計画
ヤーコン編



ヤーコンを掘るボランティアの沼里さん