

くらし



1年を通して手に入れやすい食材のサケ。なじみのある食材でタンパク質も豊富ですが、実は他にもたくさん栄養素を含み、スーパーフードと呼ばれています。

例えば、抗酸化作用があるアスタキサンチンの他、脂質や糖質の代謝を助けてくれるビタミンB群、オメガ3脂肪酸に分類され、中性脂肪の減少を助けてくれたり、血液をサラサラにしてくれるたりする働きのあるエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれています。

今回はそのサケをレモンと合わせて、爽やかな風味の洋風のおしゃれな一品に仕上げました。

サケのレモン蒸し



▽材料(2人分)
甘塩サケ2切れ、キャベツ4枚、玉ネギとレモン各1/2個、パセリ適量

▽作り方
野菜はざく切り、レモンは薄切りにする。フライパンに野菜を敷いてサケののせ、その上にレモンとパタ15枚をのせる。日本酒大さじ2を加えてふたをし、弱火で15分蒸し焼きにする。器に盛り、パセリを振る。

(料理研究家 水曜日掲載)

調味料不要 爽やか風味

甘塩サケを使用しているのですが、調味料も不要。サケと野菜のおいしいだしにレモンの香りと酸味が加わり、素材の味が引き立つレシピになっています。「シンプルなのに、こんなにおいしいくなるの？」とびっくりすること間違いなしです。

サケ以外に塩タラや塩サバなどもお薦めです。塩タラは魚の中でも高タンパクなのに脂肪が少ない魚なので、カロリーの抑えたい時にぴったりです。塩サバはサケと同様にEPAやDHAが豊富です。また、野菜は白菜やジャガ芋のスライス、ホウレン草やアスパラガスなども合いますよ。日本酒を白ワインに変えるなど、さらに本格的な味わいになります。

タンパク質 たっぷり！ ばん

鈴木 沙織

総務省の調査では日本人の6割が所有するスマートフォン。大音量による聴覚障害、近くで画面を見続けることによる近視への懸念がある半面、視覚、聴覚障害者の補助ツールとしての有用性が確かめられている。市民公開講座「スマートフォンの光と影」(日本学術会議主催)が開かれ、専門家がこの両面について講演。適切な使用法を守る一方で、補助具としてはさらなる活用、普及を図ることを提言した。

聴覚へ悪影響 近視に懸念

障害者の困難 解消ツール

視力への影響に関しては、東京医科歯科大眼科の大野京子教授が登壇。小児の近視が世界的に急増し、日本でもここ30年で約3倍に増えたとのデータを紹介。「小さな画面を間近で見つめるスマホは人の

斜視の危険も

小森さんは「悪影響を防ぐためにはイヤホン使用を1日1時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛ける」とよい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能があるヘッドホンも有用だという。

スマートフォンの光と影	
注意点	可能性
<ul style="list-style-type: none"> 80~85デシベルより大きな音は悪影響 イヤホンは1日1時間まで 使用後は耳を休める 睡眠も大事、騒音には耳栓 	<ul style="list-style-type: none"> マスク使用で不便6割 スマホとAIで音声の文字変換機能が高度化 雑音のない磁気ループシステムの普及
<ul style="list-style-type: none"> 小児の近視が世界で急増 スマホは人の目が経験したことのない強い刺激 近視のほか、斜視の危険も 保護者が使用時間管理を 	<ul style="list-style-type: none"> 文字拡大や読み上げ機能が既に実装 色調補正など多様なアプリ 音声入力で移動と情報アクセスが容易に

(日本学術会議主催の市民公開講座の講演から作成)

専門家呼び掛け

スマホ光と影 知り活用を

聖マリアンナ医大耳鼻咽喉科の小森学講師は、騒音が聴覚に与える影響について注意喚起した。

小森さんによると、聴覚に悪影響があるのは80~85デシベルより大きな音。スマホの音量を制限する国もあるが、日本の機種は100~105デシベルの出力が可能で、これは、車のクラクションを間近で聞くほどの音量になる。

大野さんは「スマホを頻繁に使う人は、使用時間を過小評価しているとのデータもある。小児では、保護者が利用時間をきちんと管理し、外遊びの時間を確保するようにしてほしい」と話した。

京都大耳鼻咽喉科・頭頸

斜視の危険も

小森さんは「悪影響を防ぐためにはイヤホン使用を1日1時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛ける」とよい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。

部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の6割が不便を感じているとの調査結果を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及した。

山本さんは、スマホの普及と人工知能(AI)の進歩により、音声や文字に変換する機能が高度化できるとして、技術開発の一層の強化を提言。

諸外国の建物や交通機関では、スピーカーではなく電磁誘導の仕組みを使って、磁気コイル付きの補聴器や人工内耳に雑音のない音を伝える「磁気ループシステム」の導入が進んでいるとして、日本でも普及を

多様なアプリ

視覚障害者の社会参加の支援、情報支援を進めている公益社団法人「NEXT VISION(ネクストビジョン)」の理事で眼科医の三宅琢さんは、文字の拡大や読み上げ、明るく大きな撮影などスマホに実装されているツールの有用性を解説。色覚障害の色の見え方を画面で再現し、障害がない人との共通理解を深める機能など多様なアプリが開発されていることを紹介した。

また、音声入力と日本語変換の進歩の実例として動画を再生。声で指示するだけでアラーム設定や天気の確認、メッセージ送信、日程管理、飲食店を探して道順を調べるなどがわずか3分で可能なことを示した。

三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難』を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る」と強調した。

障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくたち情報」のページに掲載されている。

万専オンライン

油屋熊八物語

35

植松三十里・作

第二章 アメリカへ(九)

ところが行ってみても、どうにもならなかった。シアトルの港に降り立つと、英語がちゃんぶんかんぶん、熊八は右往左往するばかりだったのだ。

三池丸の船中で知り合った日本人が、サンフランシスコに行くというので、慌てて同行することにした。サンフランシスコなら日本人が経営する安宿があり、その主人が頼りになるといつのた。

シアトルは西海岸の北部に位置しており、バスを乗り継いで南下した。初めて乗る大型バスや、車窓から見る雄大な景色には、ただただ圧倒された。

話に聞いていたホテルは、サンフランシスコの港近くにあり、セイラズ・ホテルとい

つ看板を掲げ、この古風な、もつ遺跡が、「こっちは、」

植松三十里・作

宿泊客も、ホテルとい、社勤め風も