

Hi there!  
はいさい!  
你好!

ニュージャージー州出身。  
2024年8月1日国際交流員  
(CIR)として浦添市役所  
国際交流課に配属。

# ゆくいみそ〜れ〜!

## ジェイソンと ひと息カフェトーク

~JASON's Cafe Talk~

Episode  
6

原文・和訳  
ジェイソン チェン  
JASON CHENG

### 薬学から風邪薬へ：皮肉な展開



読者の皆さん、いつもコラムを読んで楽しんでくださり、ありがとうございます。実は、浦添市医師会の方々の中にも読者がいて、洲鎌会長をはじめ、医師会の皆さまが私の仕事である国際交流員(CIR)についてもっと詳しく知りたいとのことで、自己紹介とCIRの仕事、ニュージャージー州の製薬の歴史や発展について発表する機会をいただきました。国際関係学を専攻していた私にとって、医療学とは無縁ですが、幸いなことに、大学時代の友達数人が医学部に在籍していたこと、そして私の出身地であるニュージャージー州が「世界の薬箱」とも呼ばれるほど製薬業や研究施設が発展していることから、悔いのない発表をすることができたと思います。

その後、彼女の誕生日を祝うために、一週間かけて東京や山梨県などを巡りました。皮肉なことに、ニュージャージー州の最先端医療について話したにもかかわらず、まさかの体調を崩してしまい、旅行中は咳や夜間の発熱もあり、とても疲れました。でも、せっかく計画していた誕生日旅行を体調不良で台無しにはしたくありませんでしたので、ディズニーシーを回り、富士山を眺め、イチゴ狩りも楽しみました。でも、さすがに浦添に戻ったら気が緩み、布団に倒れて一日半も寝込んでしまいました。皆さんも体調に気を付けてくださいね!



### From Pharmaceuticals to Cold Medicine: An Ironic Turn of Events

Dear readers, thank you always for reading and enjoying my column. In fact, I recently learned that there are readers among the members of the Urasoe Medical Association as well. Starting with Chairman Sugama and many other honored doctors, they wanted to learn more about my work as a Coordinator for International Relations (CIR), so I was invited to give a presentation in front of the doctors. As someone who studied international relations, I have no direct connection to the field of medicine. However, fortunately, several of my university friends studied medicine, and New Jersey—my home state—is known as the "Medicine Chest of the World" due to its strong pharmaceutical industry and research institutions. Thanks to this, I believe I was able to deliver a presentation I am satisfied with.

After that, I traveled to Honshu to celebrate my girlfriend's birthday and spent a week exploring Tokyo, Yamanashi Prefecture, and more. Ironically, despite having just spoken about New Jersey's cutting-edge medical industry, I ended up getting sick. Throughout the trip, I was exhausted from coughing and night fevers. However, I didn't want to let it ruin the birthday trip I had planned. We visited Disney Sea, gazed at Mount Fuji, and even went strawberry picking. That said, once I returned to Urasoe, my body finally gave in—I collapsed onto my futon and slept for a day and a half. Everyone, please take care of your health!

浦添市公式 Instagramにも投稿してるよ!

# てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子



屋嘉比 ケントン 道ちゃん(6か月) 佐久本 陽彩ちゃん(6歳) 葵唯ちゃん(1か月) 山内 美結 ちゃん(9か月)

**写真募集中!**  
【募集対象】 市内在住の0~9歳のお子さん  
【応募方法】 右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。  
応募はこちら▲

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(たて撮り推奨)  
●これまでに掲載されていないお子さんを優先します。  
●応募者多数の場合は、抽選の上、掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

5分で+1品

粉チーズ和え  
おかか和え

冷凍ブロッコリー100gをキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせてふんわりラップをかけたら、600W2分電子レンジで加熱する。

#### ●粉チーズ和え

《材料(2人分)・作り方》  
粉チーズ(小さじ2)→ハーブソルト(少量)→オリーブオイル(少量)の順に和えたら完成!

#### ●おかか和え

《材料(2人分)・作り方》  
しょうゆ(小さじ1)を入れ混ぜ、おかかひとつまみを和える。お好みでごま油を少量いれたら完成!

#### うめ〜し Point

同じ食材でも味付けを変えて、和風でもイタリアンでも♪  
小松菜や人参でも美味しく食べられます。

#### ●簡単韓国風 ほうれん草ナムル



《材料(2人分)》  
①冷凍ほうれん草……………100g  
②鶏ガラスープの素……………小さじ1/2  
③ごま油……………小さじ1/2  
④おろししょうが(チューブ)……………1cm  
⑤おろしにんにく(チューブ)……………1cm

作り方  
1.冷凍ほうれん草は600W3分電子レンジで加熱し、水気をしぼる。  
2.②~⑤の調味料を加えて混ぜる。

#### うめ〜し Point

お好みですりごまを入れると風味が出てさらにおいしくなります。

簡単!健康!サッと作れる!

# サッとごはん

忙しい朝にも!最強ズボラ飯!

特別版



### レンジでお手軽 中華丼

材料(2人分)  
①カット野菜(白菜ミックス・鍋用野菜など)……………150g  
②豚バラ肉……………100g  
③シーフードミックス……………50g  
④水……………100ml  
⑤鶏ガラスープの素……………小さじ1  
⑥オイスターソース……………小さじ1  
⑦塩こしょう……………少々  
⑧水溶き片栗粉……………小さじ2  
⑨ごま油……………小さじ2  
⑩ご飯……………お茶碗2杯分  
(量は好みで)

作り方  
1.耐熱容器に材料①~⑦を入れ、ラップして600W4分電子レンジで加熱。  
2.1.を取り出し、熱いうちに水溶き片栗粉とごま油を混ぜ合わせる。器に盛ったご飯の上に乗せたら完成。

#### うめ〜し Point

具材は好みで変えて、アレンジしてください! カニカマやウズラの卵を加えてもおいしく頂けます。

### 混ぜるだけ たんぱく質丼

材料(2人分)  
①冷凍さざみオクラ……………100g  
②ほぐしサラダチキン(ハーブ)……………1パック  
③納豆……………1パック  
④ご飯……………お茶碗2杯分

作り方  
①~③の材料を全て混ぜてご飯にのせてもOK  
それぞれを層のように盛り付けてもOK

栄養成分(1人当たり)※ご飯180gのとき  
エネルギー369kcal/たんぱく質15.4g/食塩相当量0.7g

#### うめ〜し Point

サラダチキンの味付けのみで美味しく食べられます! おススメはハーブ風味ですが、お好みで変えてください! 冷凍さざみオクラは、ご飯の温かさで溶けるので解凍しなくてOK!

## サラダ

とろ〜りチーズのかぼちゃのサラダ

《材料(2人分)・作り方》  
冷凍かぼちゃ200gを600W4分電子レンジで加熱する。熱いうちにプロセスチーズ1個をちぎってまぜ、最後にマヨネーズ(カロリーハーブ)大さじ1を加えて和えたら完成。

キャベツたっぷり  
マカロニサラダ

《材料(2人分)・作り方》  
お皿に千切りキャベツ1袋を盛り、その上にマカロニサラダ1袋をのせたら出来上がり。  
ポテトサラダでも美味しい!