

生活にちょっと役立つ
うんちく話

おき なわ ほん ど ふっ き き ねん び
沖縄本土復帰記念日

たいへい ようせんそう
太平洋戦争が終わった後もアメリカ領
だった“沖縄”が、1972年(昭和47年)



5月15日に日本本土に復帰したことを記念して、毎年5月15日は「沖縄本土復帰記念日」に定められています。

日本は1941-45年までの約4年間、連合国(主にアメリカ、イギリス、オランダ、オーストラリア)を相手に太平洋戦争をしていました。そして、沖縄では日本軍と米軍の地上戦が繰り広げられ、沖縄に住む民間人にもたくさんの犠牲者が出ました。やがて戦争が終わり、沖縄にも新しい時代の幕開けが来るはずでしたが、皮肉にも沖縄は東アジアやユーラシア大陸に近いので、貿易や軍事面での地理的な条件の良さに目をつけられ、戦争が終わった後も日本には返還せず、軍事拠点としてアメリカは沖縄を占領することにしました。

しかし、沖縄に住む人はこれに反発して“本土復帰運動”が起こり、やがてこの運動が全国的に広まっています。そして、この運動が日米両政府を動かして、沖縄復帰の協議が行われるようになり、当時総理大臣だった佐藤栄作氏が戦後の首相で初めて沖縄を訪れ、沖縄の本土復帰がにわかに現実のものとなります。

そして、1971年(昭和46年)6月17日、ワシントンで「沖縄返還協定」が調印され、翌1972年5月15日午前0時をもってアメリカから返還され、沖縄県が誕生したのです。実に終戦から27年後のことでした。この本土復帰を祝う記念式典は5月15日、東京・日本武道館と沖縄県的那覇市民会館の2カ所で同時に行われ、テレビ中継も行われたそうです。

5月15日は、日本、そして世界の“平和”を改めて考え直すいい機会でもあるのではないのでしょうか。

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事したら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考にさせていただきますね。



今回ご紹介のお料理

サクラエビとねぎの
さっといため



* 材料 (2人分)

- サクラエビ…………… 2/3カップ
- ねぎ (短冊切り)…………… 1/2本
- 生しいたけ (薄切り)…………… 2枚
- 油・酒…………… 各大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2

* 作り方

フライパンに油を熱し、ねぎとしいたけをいため、サクラエビを加え、酒としょうゆをふり入れてさっといためて完成です。



1人分 カルシウム 206mg エネルギー 102 kcal
塩 分 0.5 g