



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.64

ご挨拶



院長 小森 貴

「食欲の秋」になりましたが、毎日の食事はおいしく食べられていますか。夏の疲れが出ないよう、十分に休養と栄養を取って過ごしてください。

さて今回は、いわゆる「食品ロス」についてお話ししたいと思います。みなさまは、日本で1年間にどのくらいの量の食品が廃棄されているか、ご存じでしょうか。およそ1900万トンに上るそうです。しかもその中には、まだ食べられるのに捨てられてしまうものが、500〜900万トンあるといわれます。まだ食べられるのに廃棄されている食品を、食品ロスといいます。

食品ロスは、小売店や飲食店、食品メーカーなどの食品関連業者から発生する量が300〜500万トンで、残りの200〜400万トンは一般家庭から捨てられています。家庭で食べ残したり、食べられる部分を過剰に捨てたりしている量が、膨大になっているのです。

家庭の食品ロスで多いのは、野菜、調理加工品、果実類、魚介類の順です。冷蔵庫の中身は毎日チェックし、買い物をする前には在庫を確認してから、必要な分だけを買うようにしましょう。まとめ買いをしたときは、少量ずつ小分けして冷凍する、ゆでるなど加熱して保存するなどしておけば、次に使いやすく無駄にしくくなります。また、保存している食品の「消費期限」はまめに確認し、期限内に食べきるようにしましょう。ちなみに「賞味期限」は、品質劣化がゆっくりしたものに表示されているので、期限を切れてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

日本の食糧自給率は約40パーセントで、多くを海外からの輸入に頼っています。その一方で、世界では栄養不足に陥っている人が、10億人にも達しようとしています。それを心に留めて、家庭の食品ロスを無くすように心がけてみてください。



日本人はカルシウムが足りない!!



カルシウムは バランスよく 摂取しよう

骨や歯をつくるだけでなく、止血や神経の伝達など、重要な働きをするカルシウム。その摂取が足りないと、高血圧や動脈硬化、尿路結石などになりやすいことをご存じですか。日本人はカルシウムの摂取量が足りません。この秋、旬の魚でカルシウムをしっかりとりましょう。

カルシウム摂取量が
不足している日本人



厚生労働省が定める食事摂取基準によると、大人が1日に摂取すべきカルシウム(目標量)は600mg。ところが実態はというと、大人はすべての世代で目標量に届いていません(グラフ参照)。こういった傾向は、かなり前から指摘されているのですが、なかなか改善されないのが実情です。

グラフを見ると、年齢の高い人のほうがカルシウムの摂取量が多いことがわかります。これは、世代による食生活の違いを反映した結果です。

若い人に多いファストフード中心、野菜不足、魚離れの食事では、カルシウムは不足がちです。一方、魚や大豆製品、野菜を多く取り入れた日本食は、カルシウムを多く摂取できる食事だといえます。とはいえ、年齢の高い人でも平均摂取量は不足気味なので、もう少し意識してカルシウムを摂取するようにしましょう。

カルシウムは体内で
どんな働きをしているの?!



人の体には、約1kgのカルシウムが含まれています。そのうち99%は骨と歯に、残りの1%が血液や細胞にあります。

1日のカルシウム摂取量(平均)



厚生労働省 平成20年国民健康・栄養調査より抜粋

カルシウムは骨や歯の材料になることはよく知られていますが、実は骨以外にもあるたった1%のカルシウムも、とても重要な働きをしています。怪我をして出血したときに血を止める止血機能や、神経の情報伝達、筋肉の収縮にもカルシウムが必要なのです。

このようにとても重要な働きをしているため、血液中のカルシウムは、常に一定のレベルに保たれていなければなりません。そこで、血液中のカルシウムが足りなくなると、骨を溶かしてカルシウムを取り出していきます。つまり骨は、カルシウムの貯蔵庫でもあるのです。

カルシウムパラドックスって何？

パラドックスとは逆説という意味です。カルシウムは、摂取量が足りないと、血液中のカルシウムの量は逆に増えることから、この名前がついています。

カルシウムは生命活動に欠かせないため、摂取量が足りないと、血液中の量を保つべく、骨からカルシウムを取り出します。そしてカルシウムの摂取不足の状態が続くと、骨からどんどんカルシウムを取り出すようになり、血液中のカルシウムが多くなり過ぎてしまうのです。



またカルシウム不足は、高血圧や動脈硬化といった生活習慣病をも引き起こします。カルシウムの摂取が足りないと、カルシウムパラドックス（コラム参照）と呼ばれる現象が起きて、血液中のカルシウムが逆に増えて過ぎてしまいます。そして、過剰なカルシウムが血管の筋肉を収縮させ、壁の中にも入りこんで動脈硬化を引き起こすため、血圧が上がります。ひいては脳卒中や心筋梗塞を発生させることにもなるのです。さらに心筋梗塞には、動脈硬化だけでなく、過剰なカルシウム自体が影響することもわかってきました。

カルシウムが不足すると なぜいけないの？



カルシウムの摂取が足りないと、骨がもろくなる骨粗鬆症になったり、歯が弱くなったりしますが、問題はそれだけではなくありません。怪我をしたときに血が止まりにくい、イライラする、足などの筋肉がつりやすいといった症状が表れることがあるのです。

秋の魚で効果的に カルシウムをとろう



前述の厚生労働省の調査によると、平均で50〜150mgのカルシウムが不足しています。例えば、木綿豆腐150gには180mg、ヨーグルト110gには120mg、牛乳100gには110mg、

で動脈硬化を引き起こすため、血圧が上がります。ひいては脳卒中や心筋梗塞を発生させることにもなるのです。さらに心筋梗塞には、動脈硬化だけでなく、過剰なカルシウム自体が影響することもわかってきました。腎臓や尿管に石ができて激痛を起こす尿路結石も、カルシウム不足が一因です。尿路結石の多くはシュウ酸カルシウムという物質でできています。カルシウムとシュウ酸が十分なら、シュウ酸（ホウレン草などのえぐみ成分）は、腸の中でカルシウムと結合し、吸収されることなく便として排泄されます。ところがカルシウムが足りないと、カルシウムと結合せずに余ったシュウ酸が腸から血液に取り込まれ、最終的に腎臓の尿ができる場所でカルシウムと結合し、そこで結晶を作り、石になってしまうのです。



カルシウムをとる

秋魚のお勧めレシピ



「イワシの簡単パン粉焼き」

手開きにしたイワシの両面に塩・コショウをし、油を薄く塗ったホイルに乗せる。刻みニンニク、パン粉、粉チーズ、パセリを適量全体にふり、オリーブオイルを上から少量かける。オーブントースターで10分ほど焼く。カレー粉や香草をふって焼いてもおいしい。

「サンマの柚子コショウ焼き」

サンマを3枚におろし、長さを半分に切り、薄く塩・コショウする。フライパンに油を熱してサンマを並べ、酒を振りかける。両面が焼けたら、しょうゆ大さじ1に柚子コショウ小さじ1を溶いたものをさっと回しかけ、からめる。

プロセスチーズ20gには160mg程度のカルシウムが含まれていますから、毎日の食事にこれらを加えてみてはいかがでしょうか。また秋から冬に旬を迎えるマイワシやサンマ、シシャモなどは、小骨も一緒に食べられるのでカルシウムがたっぷりとれます。焼き魚や骨まで柔らかく煮たもの、フライなどでおいしくいただきます。またサプリメントでカルシウムをとるときは、過剰にならないように用量を守りましょう。

寝ていることが
多い人もOK

簡単!

楽に体が動かせる

らくらく

ADL体操

監修

成蹊大学名誉教授
ADL対応型高齢者体操研究会会長
大久保洋子氏

ADL体操とは、横たわる、寝返りをす
る、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身
のまわりのことができる能力 (Activities
of Daily Living = ADL) の回復や維持
を目的とした体操です。

樹木が色づく季節を迎えると、いつの間
にか朝夕が冷え、肩をすくめることが多く
なってきます。秋は気候もよく体を動かし
やすい時期です。ADL体操を実践して、
関節や筋肉の機能を回復させましょう。

今回は、横になったままの楽な姿勢で、
体をほぐし、上半身や脚力、腹筋を維持す
る体操を紹介します。また、ベッドや布団
での寝起きの動きはちよつとしたはずみで
手首や足首をひねりがちなので注意が必要
です。正しい動きを身につけると、毎日が
より快適になります。

チェックリスト

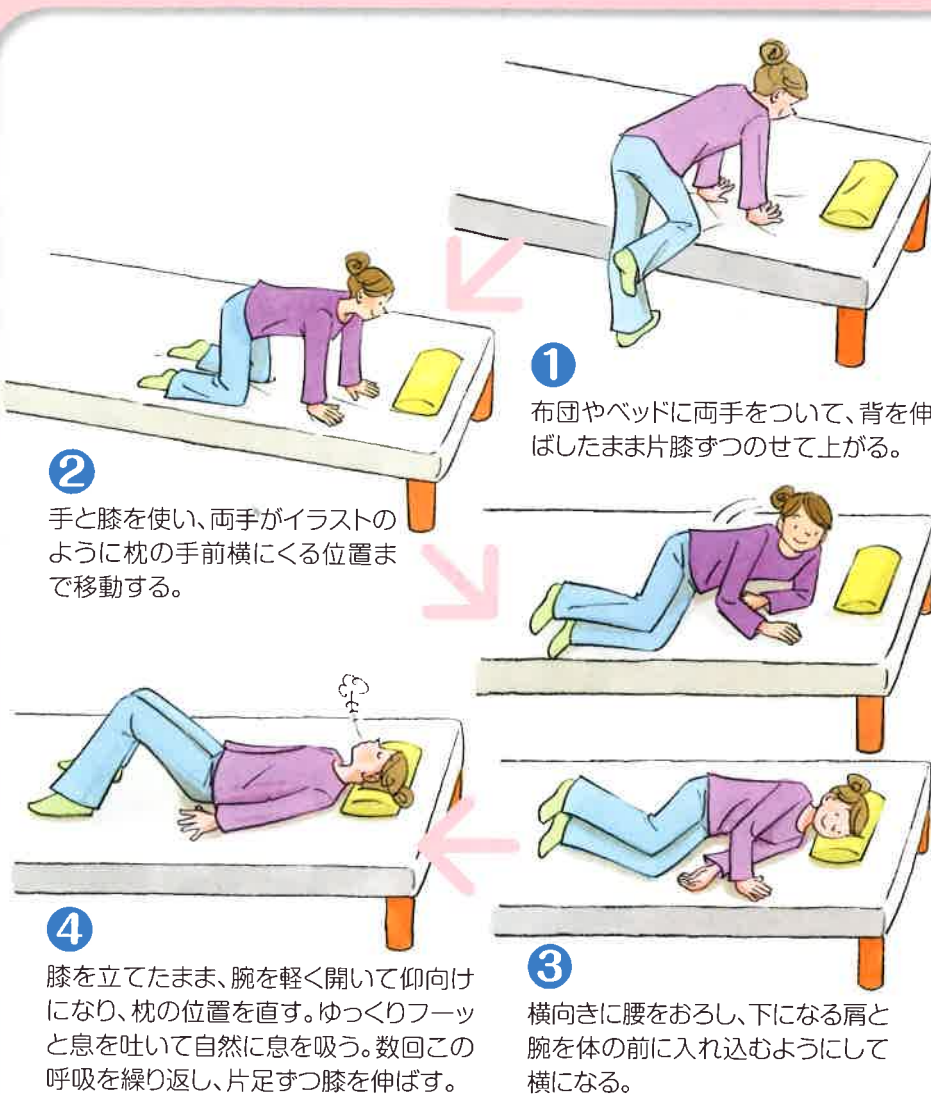
皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 目が覚めても
起き上がりにくい
- 起床した後も体が
シャキッとしない
- 寝るときに体の向きを
変えづらい

※どれか1つでもあてはまれば、ADL
が低下傾向にあります。ADL体操
を取り入れてみましょう。

寝起きの正しい動作を身につける

ベッドや布団での寝起きの際に、手首や足首をひねったり、腰を痛めないようにするために
役立つ正しい動きをマスターしましょう。イラストはベッドですが、布団の場合も同じです。



1 布団やベッドに両手をついて、背を伸ばしたまま片膝ずつのせて上がる。

2 手と膝を使い、両手がイラストのように枕の手前横にくる位置まで移動する。

3 横向きに腰をおろし、下になる肩と腕を体の前に入れ込むようにして横になる。

4 膝を立てたまま、腕を軽く開いて仰向けになり、枕の位置を直す。ゆっくりフーツと息を吐いて自然に息を吸う。数回この呼吸を繰り返し、片足ずつ膝を伸ばす。

ポイント

- 起き上がる時は、③の横向きになって両膝を曲げた姿勢から順序を逆にたどる。
- 早く横になり、体を休めたいときでも慌てず、ゆっくりとした動作で行う。起きて活動した後は腰に疲れが溜まりがち。仰向けになる前に、③の横向きの状態のまま腰を休ませてもよい。

食卓から UP! 脳力!

認知症に強くなろう!



キノコ寿司

東京都世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課
介護予防・認知症対策担当非常勤

管理栄養士 可野倫子氏

旬の味覚・キノコパワーで
脳機能や免疫力をアップする

シイタケ、ブナシメジ、白シメジ、
エノキ、マイタケ、ナメコなど。旬の
味覚のキノコ類をいろいろ取り揃えて
作った当座煮と酢飯を混ぜ合わせれ
ば、キノコ寿司に早変わり。スモーク
サーモンや錦糸卵をあしらえば、おも
てなし料理にもなります。

キノコ類にはグルタミン酸やβ-グ
ルカン、食物繊維などがたっぷり含
まれています。グルタミン酸は脳機
能を活性化し、β-グルカンは免疫
力を高めてくれます。また、食物繊
維はコレステロールなど脂質の吸収
を抑え、脳血管性認知症の誘因と
なる動脈硬化や生活習慣病を予防
してくれます。旬の味覚を、認知症
予防にどうぞご活用ください。

副菜は何かお勧め?

● ホウレンソウのお吸い物

ホウレンソウには、カロテンをはじめビタミンC、葉酸、ビタミンK、カリウムなどの栄養素がたくさん含まれている。生活習慣病だけでなくかぜの予防にもお勧め。

調理のポイント▶1

当座煮はニンジンやピーマン、肉と一緒に炒め、あんかけうどんにしても美味しい!

調理のポイント▶2

ユズの香りは五感を刺激し、食欲を増してくれる。食事に香りを上手に取り入れよう。



1人分
エネルギー
407kcal
塩分
1.3g

材料(2人分)と作り方

- 炊きたてご飯..... 320g
- 調味料
- A 酢..... 大さじ1+1/2
- 砂糖..... 大さじ3/4
- 塩..... 小さじ1/3
- ユズの皮..... 少々
- キノコの当座煮..... 150g

- 1 Aの調味料を合わせ、炊きたてご飯にかけ入れ、酢飯にする。
- 2 キノコの当座煮を合わせ、皿に盛り付け、千切りにしたユズの皮をあしらう。

当座煮の材料と作り方

- シイタケ、ブナシメジ、赤唐辛子..... 1本
- 白シメジ、エノキ、しょうゆ..... 大さじ2
- マイタケ、ナメコ みりん..... 大さじ2
- (合わせて) 500g 酒..... 大さじ2

- 1 キノコ類は石突きを除いて、適当な大きさに切る。
- 2 鍋にキノコと赤唐辛子、しょうゆ、みりん、酒を加えて炒り煮にする。冷蔵庫で5日程度の保存が可能。



ジェネリック薬は、すでに使用実績のある薬と同じ成分を使って作るため、先発薬に比べて、はるかに短期間、かつ少ない開発費用で作ることができ、そのため、薬の価格(薬価)も安くなります。

ただし、ジェネリック薬が出ていない薬もありますし、医師が先発薬にするべきと判断することもあります。また、薬局に十分な在庫がないこともあります。ジェネリック薬に変更できるかどうかは、薬剤師の説明をよく聞いてください。

ジェネリック薬は、すでに使用実績のある薬と同じ成分を使って作るため、先発薬に比べて、はるかに短期間、かつ少ない開発費用で作ることができ、そのため、薬の価格(薬価)も安くなります。

米国ではジェネリック薬のシェアが半数以上になっていますが、日本では2006年の段階で約17%でした。

A ジェネリック薬は、含まれる有効成分も、含まれる分量、用法、用量も今までの薬(先発薬)と同じです。効能や効果も基本的には同じです。これらが先発薬と同等であると厚生労働省から認可されると、ジェネリック薬として市販されることになります。

ただ実際には、薬の製造工程や添加物には違いがありますので、製剤の大きさ、味、においなどが先発薬と多少異なることもあります。

ジェネリック薬は、今まで使っていた薬と、どう違うのですか。

薬の相談室



うま味 ピュルピュル 旬の食

発酵学者・食文化研究者・文筆家
農学博士 小泉武夫氏

福島県の酒造家に生まれる。専攻は醸造学、発酵学、食文化論。長年、東京農業大学教授として教鞭を執る傍ら、世界中の食文化を調査してきた。「発酵食品礼賛」「納豆の快楽」「酒の話」など著書は100冊以上で、日経新聞夕刊には17年間にわたり「食あれば楽あり」を連載中。現在、広島大学医学部、鹿児島大学などの客員教授、また食糧自給政策や地域の食文化振興関連の多数の事業にも携わっている。



秋の飯 秋刀魚と



毎年、この時期になると、サンマ、サンマと騒ぐのは私ばかりでないようで、日本国中みんなが大騒ぎだ。だから昔から「サンマ騒がせ」などというイキな歳時言葉もあるぐらいだが、それはちょうど新米が出るころと時期が重なるものだから、余計に騒ぐの

であろう。

炊きたての新米を飯椀に盛って、じっと観察してみると1粒1粒が立っているように張り切っていて、ピカピカと光り、芳香が湧き出している。そこに焼きたてのサンマにしようゆをかけ、熱々のサンマ身を箸でむしり取り、新米とともに食らう。その美味に敬意を表して一言「ああ、うまい」と言わぬ日本人は皆無であろう。

サンマをいろいろな料理法で楽しむのは実に嬉しいことで、開いてから干して、焼いて食うのも大変美味。ぶつ切りしたものをダイコンとともに味噌汁にするのもうまい。中でも私の一等の楽しみは「サンマ飯」である。このサンマ飯には2通りあるのだが、両方とも大好きなので、いつもこれを賞味しては、家の中でサンマ騒がせをしている。

1つは、3枚に下ろしたものに小麦粉の衣を付けて油で揚げて天麩羅にして、酒、しょうゆ、みりんで甘じょっぱくしたタレで煮込み、丼に盛った温飯に載せて食べ

るものだ。飯の甘みがサンマの濃いうまみと衣からくる甘じょっぱ味とに絡められて、そこに飯とタレの芳香も相乗りしてくるものだから、あつという間に丼はすっぴらんかんになってしまふ。この時、たくあんのお漬けなんかをわきに置いてぼりぼりとかじりながら食らうと、実に嬉しいものである。

今一方は、米をしょうゆ味に炊き、飯が吹き上がったところへ、骨を抜いて淡塩をし、2、3センチメートルほどに切ったサンマを入れて蒸し上げる。これを丼に盛り、もみノリをして熱いうちに食う。これも、もうどうにも止まらなくなるほどの食欲が出るので、食い過ぎにはくれぐれも注意しなくてはならない。この炊き込み法によるサンマ飯には、味噌汁よりもあつさりとしたミツバの吸い物あたりのほうが似合う。

さらに私のオリジナルだけれども、味噌漬けにしてからこんがり焼いたサンマをむしり、熱い飯に混ぜて食うのも絶妙のサンマ飯である。

ワザあり!

ラディッシュ

お手軽キッチン菜園

無農薬で安全、しかも新鮮で栄養もたっぷりの自家製野菜には自分で育てたからこそ味わえる、おいさと楽しさが! 庭がなくても楽しめる、カンタン野菜作りをご紹介します。

ラディッシュの育て方

用意するもの

- ・プランター(35×14×深さ13cm)
- ・培養土
- ・板(かまぼこの板など)

ポイント

- 間引きのタイミングを逃さない
- 水を与えすぎない
- 日当たりのよいところに置く



1 プランターに土を入れ、表面を軽く押し平らにする。
板を使って、10cmの間をあけ、深さ1cmのまき溝を2つ作る。
まき溝に、1cm間隔で1つずつ種をまき、まき溝の両脇の土をつまんでかける。上から指で軽くおさえ、水をやる。



2 1週間ほどで発芽。双葉(発芽)がそろったら、隣の双葉と触れない程度(約3cm間隔)に、指先で引き抜いて間引く。
間引き後は、必ず残した苗の根元にまわりの土を寄せ、茎を安定させる。本葉が3~4枚出たら、さらに約5cm間隔程度になるよう間引きする。



3 収穫は、種まきから約1カ月後。根の直径が2cmぐらいになった頃が目安。品種によって大きさが違うので、種の袋をよく読んで収穫時期を逃さないこと。
収穫が遅れると、スが入ったり、割れたりすることもあるので注意。



種まきから1カ月ほどベランダ栽培で大豊作!

今回はキッチンではなくベランダで、本格的に野菜を育ててみましょう。チャレンジするのは、ラディッシュ。「二十日大根」とも呼ばれるラディッシュは、その名のとおり栽培期間が1カ月程と短く、プランターで育ててもたくさん収穫できるのが魅力です。秋は害虫も発生しにくいので、これからの季節、初心者も楽に育てることができます。

上手に育てるポイントは3つ。1つは、まず日当たりの良い場所を確保すること。もう2つは、早めの間引きと、水のやり方です。

せっかく出た芽を間引くのは心苦しいかもしれませんが、先延ばしにすると台無しになります。「徒長」といって、重なり合った葉が日光を求めて伸び、その陰になった双葉がさらに伸び、すると茎が必要以上に伸びて、軟弱な株に育ってしまいます。間引いた葉は、おいしく食べられます。「間引き菜」を味わえるのも、自分で育てているからこそです。

水は土が乾いてから与える事。やりすぎに注意してください。水やりのタイミングがわかりにくければ、土に乾いた割り箸を挿しておき、ときどき抜いてみるとよいでしょう。割り箸がしっとりと濡れていたなら、まだ大丈夫。乾いていたなら水をやるようにすれば、失敗しません。

空気をたっぷり含んだフカフカの土の中で、大きくなるラディッシュ。収穫したてにかぶりつけば、きっとまた2度、3度と育てたくなりますよ。

監修 深町貴子氏(園芸家)

GREEN LIFE TAKA オーナー。「植物の生命力から学ぶ豊かな生き方」を唱えるガーデナー。テレビ出演や講演、『ベランダですずなり野菜』(発行:カンゼン)など著書も多数。

<http://www.taka-greenfields.com>

ヘルスライブラリー

HEALTH LIBRARY



『知ってなおす マンガ 乳がん』

日本人女性の20人に1人がかかるといわれ、女性では30~64歳の死亡原因のトップとなったのが、乳がん。本書は「乳がんとは」「初期症状と検査・診断」「治療法」「先端的検査や治療」「克服のために」の5テーマのポイントを、まんがで説明しています。まんがとはいえ、専門的な

河野範男 著

エクスナレッジ刊 定価:1400円+税

内容を正確に、また易しく解説しています。また、「PETとは」などのコラムや事項索引も役に立ちます。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんで、がんの中では治しやすい部類に入ります。正しい知識を身に付けて、どのように病気と向き合うかを、丁寧に説明しています。

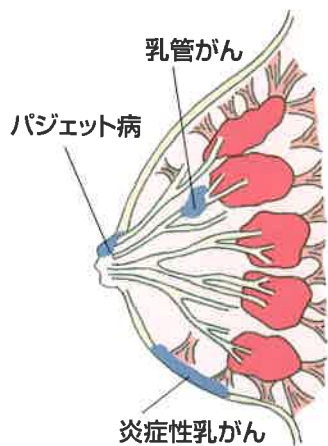
乳がんは、女性のがんで患者数が最も多く、罹患率は増加が続いているがんです。乳がんは40〜50歳代が最も罹りやすいのですが、20歳代や60歳代でも発症することがあります。30歳以上で未婚の人や、出産回数が少ない人、閉経の時期が遅かった人や肥満の人、肉親に乳がんになった人がいる場合などは、乳がんにかかるリスクが高くなるので注意が必要です。

乳がんは大体のケースでは、乳房のしこりという形で見つかります。乳がんのしこりは一般に硬く、境界が不鮮明なのが特徴です。がんが進行すると、乳頭が凹む、乳房の皮膚がむくむ、乳房が発赤する、潰瘍ができるなどの症状が現れ、腋の下のリンパ節が腫れてきます。また、血のような、または黄色い透明な分泌物が乳頭から出て、下着を汚すことがあります。乳房のしこりやこうした症状に気づいたらすぐに検査を受けましょう。

検査の基本は、視触診、X線撮影（マンモグラフィ）と超音波検査です。この3つの検査を組み合わせると、大半は診断がつきます。それでもわからない場合は、細胞診や生検を行います。細胞診は、細い注射器でしこりから細胞を取り出し、顕微鏡で診断するものです。生検は、しこりの一部を取り出して検査を行います。こうした検査を行えば、乳がんかどうかを確実に診断できます。

治療は手術が主体になります。補助療法として、ホルモン薬や抗がん薬による薬剤療法や、放射線療法を行います。以前は小さながんでも乳房全体を切除していたのですが、最近では、美容と機能の両面を考えて、残せる乳房はなるべく多く残すという手術法が発達してきました。

乳がんでも大切なのは、自己検診による早期発見です。まず、鏡に上半身を映し、乳房の大きさや形に変化がないかを正面や左右からよく調べます。腕を上げ下げして、ひきつれやくぼみが出ないかについても確認しましょう。次に、仰向けに寝た状態で、親指以外の4本の指の腹を乳房に押し当てるようにして、乳房全体をチェックします。最後に乳首をつまんで、分泌物が出ないかを調べます。自己検診は、月経のある人は月経が終わって4〜5日後、閉経した人は毎月決まった日に、月1回行うようにしましょう。こうした自己検診で多くの人が乳がんを早期に発見しています。



スタッフ紹介



石野 有美

日毎に涼しくなり、秋も深まってきましたね。

暑い時期には足が遠のいていた図書館にも、行きやすい時期になってきました。お目当ての本を借りに行ったり、その場で見つけて気になった本を、手にとってみたりして、読書の秋を楽しみたいと思います。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～4:30
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076(221)5027

Mail address: info@komori.or.jp

Home page address: <http://www.komori.or.jp/>

小森耳鼻咽喉科医院

