

振興センターだより

◎季節の野菜を豊富に使い
おいしいけんちん汁を食べ
ましょ!!

あたたかい食べ物がおい
しい季節になつてきました。
食べつがれてきたけんちん
汁はその代表で、野菜豊富
な食べ物です。

材料	5人分	1枚
里いも	300g	油揚げ
ごぼう	150g	だし汁
にんじん	100g	しょうゆ
だいこん	200g	塩
こんにゃく		ごま油
ねぎ		豆腐 1/2丁

作り方
1 里いもは小さめの乱切り、ほかの野菜はそぎ切り、こんにゃくは小さくちぎって茹でておきます。

2 里いも、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃくを切っておきます。これをつぶす。

3 油揚げ、ねぎを加え、

塩・醤油で味付けします。

4 豆腐を入れて一煮立て
すれば出来上がり。

◎山武は野菜の宝庫

山武郡市の畑は、赤みの
強い火山灰土壤からなる北
総台地と、砂質土壤からな
る九十九里浜から続く平坦
地とに分かれています。

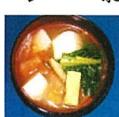
作物は、種類によつて、
よく育つ土があり、山武郡
市は異なる土壌があるた
め、作られている野菜の種
類は多いことが特徴になつ
ています。

けんちん汁の材料では、
里いも・ごぼう・にんじん
は台地の畑で、ねぎは九十
九里浜に続く平坦な畑で、
それぞれ盛んに栽培され
ています。そして、東京市場
をはじめ全国に出荷され、
有数の産地となつています。

また、こんにゃくは山武
町で栽培され、地元のこ
んやくを基に加工が行われ
ていますし、横芝町北清水
では大豆を栽培し、手づく
り豆腐を販売しています。

新鮮な旬の野菜を豊富に
使い、野菜のおいしさを樂
しんでいただきたいと思いま
す。これらの食材は、農
産物直売所等でお
求めになります。

山武農林振興セン
ター



東陽病院だより

健康ウォッキング

東陽病院 院長 伊藤 文憲

上気道炎について

12月になり徐々に寒さの厳
き頃となりました。今回は上気
道炎についての話です。一般に
は風邪、感冒等と呼ばれていま
すが、人体の臓器の中で外部か
ら呼吸に関係する肺に達する通
路の中で入り口の部分の話で
す。たかが風邪、されど風邪で
す。進行すると気管支炎や肺炎
を合併し、高齢者や乳幼児にと
つては命取りとなることもあります。

上気道とは呼吸器系の中によ
り口に近い部分であり、鼻腔・
咽頭・喉頭部から成り立ちま
す。なお、下気道とは気管支や
肺臓です。外界に一番近い部分
であり、種々の異物や細菌、ウ
イルスに接する場所です。上気
道は本来の機能として吸気に適
度な湿度を与える空調機構、嚥
連する部位です。また、生体の
防衛機構の一つとして粘液織毛
作用や局所の免疫反応も有ります。

感染の部位により咽頭炎や、

扁桃腺炎、喉頭炎などと呼ばれ
ますが近接しているために一括
して上気道炎と称されています。
細菌感染による場合には有
効な抗生素質を用いた治療が必
要ですが、ウイルス感染の場合
には後に述べるインフルエンザ

以外には有効な薬はなく、咳や
咽頭痛などの症状を和らげる薬
しかありません。発熱に関して
は無理に下げる必要はないとの
説があります。

大部分の上気道炎は安静・投
薬により軽快します。しかし、
インフルエンザは別です。毎年
流行を繰り返しており、数十年
に一度は世界規模での大流行を
起こしています。第一次大戦終
了間際1918年のスペイン風
邪は全世界で約2000万人以
上が死亡し、我が国でも27万
人が死亡したと言われていま
す。1957年のアジア風邪、

1968年の香港風邪、197
7年にはソ連風邪等がありま
す。いずれもウイルス本体が抗
原性を変異させて起こつたもの

です。最近でも鳥インフルエン
ザなどが話題となっています。
人間世界への進展が無いよう
祈るしかありません。

現在のインフルエンザウイル
スにはA・B型があります。最

近のインフルエンザに対する診
断・治療の進歩はめざましく、
ウイルス抗原を迅速診断キット
により15分以内に診断できるよ
うになりました。またウイルス
に対する治療薬も開発されてい
ます。

しかし、インフルエンザは空
気感染により周囲に急速に拡大
します。小児や高齢者など抵抗
力の弱い場合には、高熱や摂食
不良などから重症化して肺炎な
どになり、生命の危険も生じま
す。予防法としてワクチンが開
発されています。感染予防のた
めにワクチンの接種を受けま
す。なお、他に病気を持つ人
や幼児、高齢者及びその家族の
方は必ず受けた方が良いでしょ
う。

※12月の総合相談は、12日(月)
午前9時～12時です。

◎東陽病院 ☎ 84-1335
13 2005.12.1 広報 よこしば

