

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
ましょう!!

あたたかい食べ物がおいしい季節になってきました。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
里いも	300g
ごぼう	150g
にんじん	100g
だいこん	200g
こんにゃく	
ねぎ	
油揚げ	1枚
だし汁	
しょうゆ	
塩	
ごま油	
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、こんにゃくをごま油で炒め（おいしく作るコツ）、だし汁で柔らかく煮ます。
- 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壌からなる北総台地と、砂質土壌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、種類によって、よく育つ土があり、山武郡市は異なった土壌があるため、作られている野菜の種類は多いことが特徴になっています。

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、有数の産地となっています。

また、こんにゃくは山武町で栽培され、地元の人に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、野菜のおいしさを楽しんでいただきたいと思います。これらの食材は、農産物直売所等で求められます。

山武農林振興センター



☎ 0475-54-0226

東陽病院だより

健康ウオッチング

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しき頃となりました。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っ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で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。外界が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、嚙下、嗅覚、構音、発声などに関連する部位です。また、生体の防御機構の一つとして粘液絨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物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す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、1977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ったものです。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に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に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しょう。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

