

ドクターTのひとりごと その80



安全・安心な水道水

水道水を蛇口から直接飲む国は世界で15か国くらいで、ましてやお風呂やトイレにまで飲む水を使う国は極めて少ない。日本では水道水を身近に感じていて、そのありがたさを実感しない生活をしているため、500円のペットボトル水を100円(水道水なら0.07円)で買うことに違和感が無いのだろう。水道水の味や安全性を問題視している人もいられるかも知れない。しかし、日本の水道は、水道法による51項目の水質基準をクリアしているのに対して、市販のミネラルウォーターの水質基準は、食品衛生法による43項目である。検査項目数が多い水道水は、より厳しい基準をクリアした安全で安心な水と言える。また、水道水には塩素が注入されており、一旦口をつけても雑菌が繁殖しにくい。糖分の多い市販の清涼飲料水は夏場では、飲み残し後の雑菌の過剰な繁殖が問題となる。運動後の水分補給にはスポーツドリンク程度でよいが、過剰な発汗、発熱、おう吐や下痢のときには、脱水症にならないように、水道水1ℓに対し、塩を小さじ1/2杯、砂糖を小さじ4.5杯混ぜれば「経口補水液」としても活用できる。味について①ミネラルウォーター②蛇口から出した直後の水道水③1日経過した水道水、の3群で評価をした部内での結果からは③が美味しいと答えた人が多かった。殺菌効果のある塩素成分の味を気にする人もいたが、冷やした水道水は美味しいとの評価であった。

ウズベキスタンの文化 国際交流員 レ・アルトゥル



ウズベキスタンの食文化

今回はウズベキスタンの食文化をお話します。ウズベキスタンは中央アジアの真ん中にある国で、シルクロード時代からアジアとヨーロッパの文化が交わり合う地域として栄えてきたことは以前お話ししました。何百年も国際的な交流を積み重ねてきたウズベキスタンでは、世界中の食文化を楽しむことができます。例えば、ロシア料理のピロシキに似たサムサ(窯で焼いたパンの中に香辛料で味付けした肉や玉ねぎが入っているもの)という料理が町中どこでも売られていますし、中華料理のチャーハンのようなプロフは慶事イベントで振る舞う伝統料理です。他にも韓国料理やトルコ料理、グルジア料理などを香辛料でウズベキスタン風にアレンジしたものなどがあります。日本の主食である米も、ウズベキスタンでもよく食べられています。主食はノン(窯で焼いたパン)です。ノンは、地域によって味も形も異なります。私はタシケントの出身なのでタシケントの柔らかくて焼きたてのノンが大好きです。日本からウズベキスタンは約6,000km離れていますが、日本のうどんや肉じゃがに似た料理もあります。これらも香辛料でウズベキスタン風にアレンジしていますので、一度食べ比べてみてください。私が開催している料理教室でも食べられますよ。《スポーツ振興課》

小児医療の虎の巻 監修 舞鶴医療センター 母子保健・小児医療センター部長 小松 博史先生



子どもによく起こりうる症状への対処法を紹介します。

発熱

子どもの急な発熱。でも、ほとんどの場合は慌てなくて大丈夫！熱で脳がやられたり、後遺症が残ったりすることはなく、熱の高さと病気の重さとはほとんど関係ありません。ただし、発熱時に異常行動が認められる場合がありますので、最初の2日間は注意しましょう。インフルエンザの場合は、特に注意が必要です。

【こんな時はすぐに受診を】

- ◇3か月未満児の発熱◇熱が42度を超える◇食べたり飲んだりできない◇周囲に関心を示さない◇眠れていない

【対応】◇寒気があるときは温かく◇熱が上がりきって熱いときは動脈のある脇の下や足の付け根を冷やす◇熱めのお湯に浸したタオルをよく絞って体を拭いてあげる

※熱がある程度下がって楽そうな時には汗をさっと流してあげると気持ちがいいでしょう

【解熱剤の使用】39度を目安に、熱でしんどいようなら5～6時間の間隔をあけて使しましょう。食べたり飲んだりできるようにしてあげることが目的なので、熱があってもいつもどおりしているなら使用する必要はありません。《地域医療課》

お役立ち情報をお届け!! 消防119

水でカップ麺を作りました!

災害時の備えは万全ですか?非常食に、水やインスタント食品を常備している人は多いと思います。そこで、災害時にお湯が沸かせない状況を想定し、常温の水でカップ麺を作ってみました。

- ◇袋麺…袋に直接水を入れて20分。麺を砕いて、粉末スープを適量入れると、そのままスナック感覚で食べることもできる。
- ◇カップ麺(ラーメン)…30分。冷やしラーメンのよう。粉末が少し溶け残ったり、少し芯が残る具も。
- ◇カップ麺(うどん)…30分。もちもちした食感。粉末は完全には溶けなかった。
- ◇カップ焼きそば…20分。ソースが絡みにくく、麺が油っぽかった。

時間をかければ、水でも作ることもできるという結果になりました。ただし、災害時には井戸水などは汚染されている可能性があるため、ペットボトルの水を使うなど、衛生面にご注意ください。《消防本部》



人権の輪 車いすのマークの駐車スペース



乗り降りのために広い余地が必要

車いすのマーク(国際シンボルマーク)の付いた駐車スペースは、車いす利用者や歩行が困難な人のための特別なスペースです。写真のように、ドアを全開にでき、車いすなどが入る広さが確保されています。

Aさんは、車いすが必要な親族と車で出かけたときにこのスペースを利用するのですが、車が停まっていて駐車できないこともあるそうです。そんなときは、乗り降りしやすいよう、一般の駐車スペースで2台分が並んで空いている所を探して停めます。降りる時はいいのですが、買い物や帰って来ると、隣にほかの車が停まっていることが多く、車いすが乗り込めるよう広い場所まで車を移動しなくてはならないそうです。もし、車いす利用者が一人で車で出かけ、同じように車に乗り込めなくなった場合、隣の車が移動するまで帰れない

ということにもなりかねません。そんな車いすマークの駐車スペース、本当に必要としている人が利用できている割合はどれくらいでしょうか。一般社団法人「障がい者社会参画支援機構」が調査したところ、実際にこのマークの駐車スペースに駐車している台数のうち、歩行が困難な人など「適正利用」と確認されたのは約2割で、残りの約8割は健常者だとみられるといえます。この駐車スペースの多くは、建物の出入り口に近い所に設けられていることから「雨が降っていたから」「ちょっとの間だけなので」などの理由で、このスペースを利用しなくても大丈夫な人が駐車してしまうようです。その人たちにとっては「たまたまちょっと停めた」だけのことで、そのスペースを必要としている人にとっては「停めたいのに停められない」こととなります。車いすマークの駐車スペースは特別に設けられた場所です。「空いているからいいや」ではなく、常に空いていることがその場所を本当に必要としている人にとって大切なことです。《人権啓発推進室》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

秋ナスの揚げ出し 舞鶴の食材…ナス、ネギ、ダイコン

Vol.39



秋ナスをシンプルな揚げ出しに。ナスはスポンジ状でよく油を吸うので、油の中でも身体に良いオリーブ油を使用。諸説あることわざ「秋ナスは嫁に食わずな」の意味の一つに、身体を冷やす効果があるナスを食べて嫁が体調を崩さないようにというのがありますが、現代の9月はまだまだ残暑が厳しいので、むしろぴったりかもしれませんね。《協力】谷口久美子(食生活指導士)

- 材料 [4人分]** **1人分 137kcal 塩分2g**
- ◇ナス…2本(350g)
 - ◇青ネギ…20g
 - ◇ダイコン…100g
 - ◇花かつお…2.5g
 - ◇オリーブ油…大さじ2
 - ◇だし汁…130ml
 - ◇みりん…大さじ3
 - ◇薄口醤油…大さじ2.5

- 作り方**
- ①ナスはヘタを取る。皮は間隔をあけて縦方向にむき、縞模様にする。横半分に切り、太い下側は縦に6等分、細い部分は4等分に切り7分ほど水にさらして水分を拭く。
 - ②青ネギは小口切りにし水にさらす。ダイコンは皮を剥いてダイコンおろしにしてざるにあげ、軽く水気を切る。
 - ③フライパンにオリーブ油を敷きナスを中火で薄く揚げ目がつく程度に揚げ焼きにし油を切る。ナスを器に盛り花かつお、ダイコンおろし、青ネギを乗せる。
 - ④Aを小鍋で沸騰させ、③の器にまわしかける。

一言メモ

だし汁を作るときは市販のだしパックにさらに昆布や煮干し、削りぶしを足したり水を少なめにすると濃いだしが出て塩分に頼らずしっかりした味付けに。顆粒だしを使うときは顆粒に塩分が含まれているため醤油を少し控えめにすると良いです。