

# すみれ通信

～健康な未来のために～

発行 すみれ鍼灸整骨院

住所 西宮市久保町10-26 メガロコープ西宮103

電話 0798-33-9733



ホームページ

## 院長挨拶

こんにちは。院長の山本です。11月は「霜月(しもつき)」と言います。地球温暖化の現代では、えっ?って感じですよ。霜なんてもっと先!最近では真冬でないと見れないですね～。閑話休題。この季節の食べ物で、去年からハマっているのが「芋煮」。YouTubeでたまたま「芋煮会」の動画を観ました。関西では馴染みがありませんが、芋煮とは、里芋を使った鍋料理のことをいいます。東北地方、特に山形県の郷土料理で、醤油だしの味付けで、材料は里芋・牛肉・こんにやく・ねぎが入っています。大鍋で作った芋煮を、河川敷などの屋外でお酒を持ち寄って食するイベントです。めっちゃ美味しそう!これはぜひとも我が家でもやらなくては…という事で、奥さんに頼んで見よう見まねで作ってもらいました(もちろん家で)。芋煮は、ご飯にも合うしもちろんお酒にも合うので、すごく美味しいです。関西でも芋煮が広まればいいのって思います。山形といえば、夏の郷土料理にネバネバの野菜を刻んだ「だし」があります。夏の時期にスーパーでたまに置いてあります。これも大好物です!山形、一度は行ってみたい。皆さんもハマっている食べ物があれば教えてくださいね～。ではでは、また次回。



## ツボを探してみよう

### 三陰交 (さんいんこう)

三陰交は「脾臓」「肝臓」「腎臓」に係している「**三つの経絡(ツボの道筋)**」が交わる所にある大切なツボです。

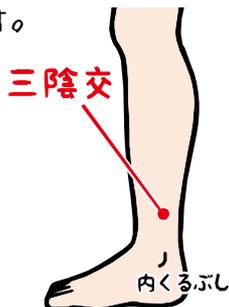
#### ツボの見つけ方

内くるぶしの上から、指幅3本分ほど上がったところの骨の後ろにあります。

#### 治療の効果

このツボはさまざまな症状に効果があります。

特に足腰の冷えや痛みをはじめ、婦人科系の病気や、男性の生殖器系の病気にも効果があることで知られています。



## 意味を勘違いしやすい慣用句 「脚光を集める」と「脚光を浴びる」

A:×「世界記録を出し、彼女は脚光を集めた」

B:○「世界記録を出し、彼女は脚光を浴びた」

#### 【解説】

世間から注目されることを「脚光を浴びる」と言いますが、注目を集めるという意味もあることから「脚光を集める」とつい使ってしまうがち。脚光とは読んで字のごとく脚の光、つまり舞台などで足元から照らすライトを指します。ライトの光は集めるのではなく浴びるもの、と考えると覚えやすいかもしれません。

また、「脚光を当てる」という言い方もありますが、こちらでも「ライトの光を当てる」という言い方もできることから誤用ではありません。



## 不調のサインに大人が気づいて！ 子供の中耳炎

冬場に気をつけたい子供の病気のひとつが「中耳炎」です。中耳は口や鼻とつながっているためウイルスや細菌が入り込みやすく、風邪を引いた後に中耳炎になってしまうケースも少なくありません。中耳炎が悪化すると難聴の原因になってしまったり、幼い頃にかかると言葉の習得にも影響を与えるリスクが高まってしまうそうです。

### 【そもそも中耳炎とは？】

中耳炎とは、鼓膜の奥にある「中耳」に炎症が起こる病気です。原因はさまざまありますが、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスや肺炎球菌などが中耳に入り込み、感染することで炎症が生じる場合もあります。とくに子供は抵抗力が弱いので、大人と比較しても中耳炎を起こしやすいのです。



### 【中耳炎にはタイプがある】

中耳炎と言ってもさまざまなタイプがあり、治療法も異なります。

#### タイプ①：急性中耳炎

**分かりやすい年齢：**生後1歳までに6割、3歳までに8割かかる

**症状や特徴：**耳の痛み、耳だれ、発熱といった急性の症状

**治療法：**抗菌薬の服用



#### タイプ②：反復性中耳炎

**分かりやすい年齢：**2歳児未満の幼児に多い

**症状や特徴：**急性中耳炎が半年以内に3回以上、1年以内に4回以上発症

**治療法：**抗菌薬や消炎剤の服用。薬物療法で改善されない場合は、鼓膜に2〜3mmの小さなチューブを挿入する手術を行う

#### タイプ③：滲出性中耳炎

**分かりやすい年齢：**3〜6歳の幼児に多い

**症状や特徴：**中耳に水がたまり、難聴の原因になりやすい

**治療法：**反復性中耳炎と同じく、改善されないときにはチューブを用いる



#### タイプ④：慢性中耳炎

**分かりやすい年齢：**子供〜大人

**症状や特徴：**破れた鼓膜の穴がふさがらない状態で、治りにくい難聴になりやすい

**治療法：**手術で鼓膜の穴を小さく



「しきりに耳をさわる」「名前を呼んでも振り返らない」といったちょっとした不調のサインは、近くにいる大人が気づいてあげましょう。

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### まぐろたたきの クリーミーソースカナッペ



#### 材料（1人分）

- ・フランスパン……………30g
- ・ブロッコリー……………30g
- ・まぐろたたき(今回はキハダマグロ)…50g
- ・プレーンヨーグルト……………大さじ1/3
- ・マヨネーズ……………大さじ1/3
- ・マーガリン……………8g
- ・粉チーズ……………1g

#### 栄養価（1人分）

- ① エネルギー……………232kcal
- ② カルシウム……………38mg
- ③ たんぱく質……………16.9g
- ④ 食物繊維……………2.1g
- ⑤ 炭水化物……………19.3g

#### 作り方



- ①：ブロッコリーは小房にし、軸が柔らかくなるまでゆでる。ゆで上がったらずらにあげて粗熱を取り、食べやすい大きさにカットしておく
- ②：プレーンヨーグルトとマヨネーズをまぜ合わせる
- ③：フランスパンは1.5センチほどの厚さにカットし、片面にマーガリンを薄く均等に塗る
- ④：マーガリンを塗った面にまぐろたたきとブロッコリーをのせ、上に②をかけて粉チーズをふって出来上がりです！

#### ワンポイント！

まぐろは骨や筋肉などを形成するのに必要な“たんぱく質”、骨や歯をつくる“カルシウム”、そしてカルシウムの吸収を促進する“ビタミンD”が含まれています。また、乳製品やブロッコリーにもカルシウムが多く含まれています。

