



栄養コーナー

～嵐山の味メニュー90～

玉葱の肉巻き



豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるときに使われる栄養素です。代謝を助ける働きをするため、夏バテ予防や疲労回復に効果的だといわれています。また、玉葱に含まれるアリシンという成分と一緒に摂ることで吸収が良くなり、効果を長持ちさせることができます。

<1人分の栄養価>

エネルギー	440kcal	たんぱく質	28.4g
脂質	29.1g	カルシウム	49mg
塩分	0.9g		

<材料>4人分

玉葱	2個	塩	少々
豚ロース薄切り	24枚	味塩コショウ	少々
オクラ	8本	サラダ油	少々
ミニトマト	12個		

<作り方>

- ①オクラは塩を少々入れたお湯でゆでておく。
- ②玉葱は、くし切りで12等分する。
- ③味塩コショウで下味をつけた肉で玉葱を巻き、崩れないように楊枝でとめる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を並べて、両面をこんがり焼く。
楊枝を刺した部分の肉に火が通れば出来上がり。
- ⑤オクラとミニトマトを添えて盛り付ける。
※玉葱が柔らかい方が好みの方は、火加減を弱めにしてじっくり焼く。

(協力：嵐山町味の会)

ドクターコラム 子どもの食物アレルギー



近年、子どもの食物アレルギーが注目されています。アレルギーの症状は、軽い場合じんましんなどの皮膚症状のみの場合もありますが、重い場合はそれ以外に咳やゼイゼイするなどの呼吸器症状や嘔吐などの消化器症状を伴うことがあり(アナフィラキシー反応)、最悪の場合は血圧が低下して意識を失い、命に係わる場合があり(アナフィラキシーショック)。

アレルギーの原因となる食材は、乳幼児の場合は卵、牛乳、小麦の頻度が高いのですが、学童では果物やナッツ、甲殻類などの頻度が高くなります。

食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、アトピー性皮膚炎の存在が重要視されていますが、最近の研究ではリスクの高い赤ちゃんに対して、保湿スキンケアを十分に行うことによって、アトピー性皮膚炎の発症を予防できる可能性が報告されています。

なお、食物アレルギーの発症予防のため、妊娠中や授乳中にお母さんが卵や牛乳などの特定の食材を除去することは、効果が否定されている上にお母さんの栄養状態に有害であり、今では勧められていません。また、ハイリスクの赤ちゃんに対して、特定の食材の摂取開始時期を遅らせることは、発症リスクを低下させることにはつながらず、やはりお勧めできません。

ところで、最近注目されている食物アレルギーの中に「口腔アレルギー候群」や「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」があります。前者はもとも花粉症のあり方が、果物や野菜を食べた際に口の中が痒くなったり、喉がイガイガし、ひどい場合にはアナフィラキシー反応に至るもので、花粉のアレルギー成分と果物や野菜のアレルギー成分が似ていることから起こります。後者は中学生以降に多く、ある特定の食材を食べた後に運動すると、アナフィラキシー反応が起こるものです。どちらのタイプのアレルギーも乳幼児の卵や牛乳のアレルギーと異なり、大人になっても治りにくいのが難点です。

さて、食物アレルギーの診断ですが、一般的には食材を食べた時の臨床症状と血液検査や皮膚検査の結果をもとにおこなわれます。ただし、検査結果が陽性であっても食べて何も症状が出ないお子さんもいますので、結果の解釈には注意が必要です。かかりつけの先生や、時には専門の先生にも相談しながら、対応していくことが大切です。

清水小児科アレルギークリニック
院長 清水俊男

臓器移植について


臓器移植とは、臓器の機能が低下し、移植でしか治療できない方と死後に臓器を提供してもいいという方を結ぶ医療で、善意による臓器の提供がなければ成り立たない医療です。

臓器提供の意思表示について
臓器移植に必要な提供の意思表示は、健康保険証や運転免許証、マイナンバーカード、インターネットでできます。提供する、しない、どちらの意思も尊重されます。一人ひとりが臓器提供について考え、家族と話し合いませんか。

平成22年7月から親族優先提供の意思表示、15歳未満からの脳死下提供が可能になりました。また、生前に意思を表明しておらず、ご本人の意思が不明な場合には、ご家族の承諾によって臓器提供ができるようになりました。

なお、15歳未満の方は保護者とともに「臓器提供しない」意思登録のみが可能です。
詳しくは、公益財団法人日本臓器移植ネットワークのホームページをご覧ください。

問合せ
日本臓器移植ネットワーク
☎0120-178-11069
(平日9時～17時30分)



夏といえば嵐山夏まつり！今年も暑い夏になりそうですね。Pieaceもたくさんの方のステージに参加し、夏を楽しみたいと思います！そして、今月からゆるキャラグランプリ2017の投票が始まりました。嵐山町アイドルユニットPieaceはむさし嵐丸を応援します！みなさん、一日一票をよろしくお願いします。

☆今後の予定☆
8月5日(土) 嵐山夏まつり
8月14日(月) 鎌形夏祭り

Pieaceプロジェクト

町おこしディレクターだより vol.3 嵐山町での体験を通して

町おこしディレクターの神岡です。過日、とある場所で、めんこ打ちを体験してきました。もちろん、嵐山町の農林61号を100%使用しました。初めてのワタシは、町内に住む師匠の一挙手一投足を盗むつもりで観察をしました。ただ「こねる」だけの作業だと思っていたら、大間違いでした。指の感覚、水と粉の混ざり具合など、細部まで気を使いました。百聞は一見に如かず、と言いますが本当です。最近スマホで簡単にうどんづくりについて検索をし、動画サイトでやり方を見ることができます。でも、それはあくまでも「疑似体験」なのだと思えて実感しました。

私は、嵐山町の文化を知るためにめんこ打ちを体験しました。めんこをどんな時に食べていたか、なんでめんこだったのか。体験の後、いろいろな方に聞いて理解できました。嵐山町の原点をはっきりと、心で感じる事ができました。この体験を通して「感じる事」ができたのは、町民の方が、よそ者である私に、「教えてくれる」ことで成立しております。嵐山に住まう人と、嵐山の文化に触れることは、「非日常」を演出できます。私が、嵐山町のすべての人と会話することは難しいかもしれませんが、是非、そのような体験と一緒に作る事ができる方は、ご連絡をいただければ幸いです。あっ。実際に自分で打っためんこは、最高においしかったです。我が子にも大変好評で、大満足でした。最近、我が子が「むさし嵐丸」の絵をよく描きます。嵐山町についての英才教育をしている神岡でした。

町おこしディレクターとは、嵐山町版地域おこし協力隊です。観光協会と地域支援課が協力しながら行っている事業です。

問合せ 地域支援課 政策創生担当 ☎62-2152



初めてのめんこをこねて満面の笑みのワタシ



婦人科検診申込み用紙(この用紙で4人分記載できます)

住所: 嵐山町		投函前に必ず電話番号の記載もれがないか確認してください	
日中連絡可能な電話番号		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	1. 乳がん(エコー)
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	2. 乳がん(マンモグラフィ)
希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。		3. 子宮がん	3. 子宮がん
10月13日(金):健康増進センター	10月14日(土):健康増進センター	4. 骨密度	4. 骨密度
10月25日(水):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	1. 乳がん(エコー)
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	2. 乳がん(マンモグラフィ)
希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。		3. 子宮がん	3. 子宮がん
10月13日(金):健康増進センター	10月14日(土):健康増進センター	4. 骨密度	4. 骨密度
10月25日(水):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	1. 乳がん(エコー)
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	2. 乳がん(マンモグラフィ)
希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。		3. 子宮がん	3. 子宮がん
10月13日(金):健康増進センター	10月14日(土):健康増進センター	4. 骨密度	4. 骨密度
10月25日(水):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		希望日程1つに○をしてください。時間指定はできません。	

ここは記入しないでください。