

保健だより 第31号

2022年3月2日

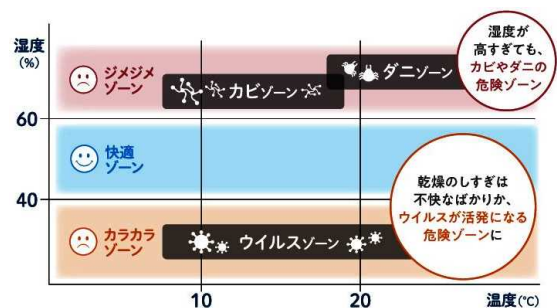
静岡県立遠江総合高等学校 保健課

3月3日は『桃の節句』と呼ばれる『ひな祭り』です。江戸時代頃から『ひな人形』を段飾りにして、美しく飾って祝うようになりました。当時は武家や貴族だけでしたが、明治以降になると一般家庭にも定着しました。日本各地でも『ひな祭り』が開催され、袋井市の可睡齋では、天井まで届きそうな日本最大級の32段1200体の『おひな様』が飾られます。



◎乾燥する季節～冬でも水分補給が大事です～

風のない日は、少しずつ暖かさを感じられるようになりましたが、寒さとともに空気の乾燥は、まだまだ続きそうです。冬は、風邪やインフルエンザが流行するのですが、これらの病気は乾燥した環境を好むのです。また、肌のトラブルも増えます。冬の乾燥対策といえば「加湿」で、快適な環境は、湿度40～60%です（参考：パナソニックHP）。



ところで、もう一つの対策「水分補給」を忘れていませんか？「えっ水部補給？今は夏じゃないよ、熱中症対策じゃないでしょ。」とってしまったら間違いです。

冬は気温が低いので、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、「体から出ていく水分」があまり目立ちません。そのため、水分補給については「それほど気にならないなあ」・「気にしなくてもいいんじゃない？」、そんなイメージを持ってしまいがちです。しかし、冬は「屋外は乾燥した空気」・「屋内も暖房でやっぱり乾燥」ですので、当然、体も乾燥しやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。冬の定番、「こたつにミカン」は理にかなっていますよね。

ちなみに、水分補給といえば近年問題となっている「熱中症」ですが、冬でも熱中症は起きるんですよ。「強めの暖房」・「激しい運動」が要注意です。こちらの対策も忘れないように！



□がん教育 part2～がん予防と早期発見（4）～

医学は時代とともに研究が進み進化しており、次々と新しい技術が開発されています。

がん検診では、最新の検査方法として、「カプセル内視鏡」という「小型カメラを搭載した検査装置」が開発されています。これを飲み込むだけで小型カメラが腸の内部を撮影して小腸がん、大腸がんを調べることができます。飲むだけなので、従来の胃カメラなどの内視鏡に比べ、患者の負担が少ない検査方法です。



～泥落としマットの増設～

本校は、周辺の高校と異なり「土足」の高校です。よって、校外から校舎内に持ち込まれる土や砂・泥が多くなります。その量を緩和するため、以前からマットを増やしたり、生徒へ靴の底に付いた土を落とすように啓発も行ってきました。

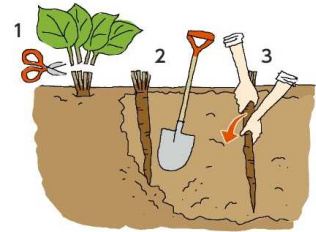


今回、その効果をより高めるため、2月22日・28日にマットを設置する場所を増やしました。マットの上をただ歩くだけでなく、意識的に靴の底をこすってきれいにしましょう。社会に出た時のマナーを身につける経験にもつながると思います。

■食の豆知識⑩：ゴボウ～野菜として食べているのは日本だけ!?～

煮物などで使われるゴボウ。形を見れば分かりますが、土の中でまっすぐに育ちます。けれど、葉っぱは切って店に並んでいるので、意外とどんな形か知らないですね。葉や茎も食べることのできる「葉ゴボウ」というのもあり、主に大阪などの関西地方で食べられています。ところで、ゴボウってどんな感じを書くか知っていますか？「牛蒡」とか「牛旁」と書きます。中国では、古くから消炎剤や解毒剤として用いられていました。私たちの身の回りに普通にあるゴボウですが、野菜として（食用として）食べているのは、世界中で日本だけなのです。知ってましたか？

● 収穫の方法



1. 葉を地上10cmくらいで刈り取る
2. 穴を掘り下げる（30～40cm）
3. 両手で根部を持ち、矢印の方向に倒しながら引き抜く

ゴボウは食物繊維がとても豊富で、有害物質やコレステロールを取り込み、体の外に出してくれるので、生活習慣病の予防にもなります。皮には、ポリフェノールという体内の酸化を防ぐ栄養があるので、剥いてしまうのはもったいないです。タワシで軽くこすり洗いしたり、包丁の背でそぐ程度で調理するといいです。また、香りや触感の良さも特徴的です。小さい時は、ゴボウが苦手な人も、大きくなってゴボウの良さが分かってくると、好きになる人が増えてきます。皆さんはどうですか？ぜひ好きになって、ゴボウの触感を楽しんで食べてください。

[ゴボウの色々な切り方]

- ①乱切り：筑前煮などの煮物
 - ②細切り：きんぴら、サラダ
 - ③四つ切：肉巻き
 - ④ささがき：みそ汁、炊き込みご飯
- *他にも、斜め切り・筒切り・短冊切り、などがあります。



時間がない時の簡単レシピ⑳～レンジで温泉卵～

◎温泉卵は、消化が早く、胃腸に負担をかけずに栄養成分を吸収することができます。

[材料]・卵：1個 ・水：耐熱容器で卵がかぶるくらい

1. 耐熱容器（直径7～8cm、深さ5cmくらい）に卵を割る。
2. 卵が完全にかぶるくらいの水を注ぐ。
3. 加熱中に卵黄が破裂しないように、卵黄の中央に爪楊枝で穴を1カ所あける。
4. ラップはかけずに電子レンジに入れ、600Wで約45秒（500Wで約55秒）加熱する。
5. 加熱時間が足りない場合は、卵白の部分が全部白くなるまで5秒ずつ長く加熱する。



*加熱前に、耐熱容器の中で卵が端に寄っていたら、容器を少し回して卵を中央へ寄せます。