

# ゆげメディだより

### 第 260 号

TEL / 0748-57-1141

令和 4 年 11 月弓削 MC 発行在宅医療部直通 / 0748-57-0584



### ダッチオーブンと鉄

医師 伊藤 哲郎



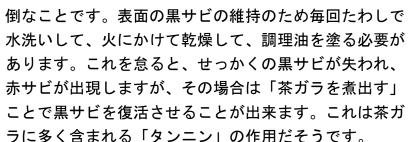
長命寺そばの「ごぼう天定食」が美味しい季節がやってきました。 皆さまいかがお過ごしでしょうか。

我が家では最近、キャンプ用品として「ダッチオーブン」というも のを購入しました。分厚い鉄(ステンレスやアルミでできたものも市 販されているようです) で出来た鍋で、蓋が重く圧力鍋のように使え るのと、蓋の上に炭が置ける構造のため上下から火を通すことが出来 るのが最大の特徴です。まだ豚汁や焼き芋しか作っていないですが、 なぜか非常においしく感じます。これから鳥の丸

ダッチオーブンの名前の由来は西部劇時代のア メリカにオランダ人が持ち込んだという説があり ますがはっきりした根拠は無いようです。

焼きなどに挑戦してみたいと思っています。

難点は、当たり前ですが重くて場所をとることと、手入れが少し面



表面がコーティングされていないことで手入れが必要な鉄器です が、煮込み料理などで「鉄分」の摂取も期待できます。

鉄欠乏と言えば貧血の原因として有名ですが、「疲れやすい、動 悸、息切れ」といった貧血による症状の他にも頭痛、めまい、むずむ ず脚症候群(寝るときに手足がむずむずして眠れない。)、異食症 (氷を食べてしまう) などの症状の原因となることがあります。



特に女性や長距離走の習慣のある方で上記が気に なる場合は、意識して鉄分を摂取することで改善が 得られるかも知れません。体に吸収されやすいヘム 鉄は赤身の肉や魚に多く、吸収されにくい非ヘム鉄 はホウレンソウや小松菜等の野菜や納豆・豆腐等の 大豆製品、牛乳などに含まれ、ビタミンCと組み合

わせることで吸収率を高めることが出来ます。つまりは肉(魚)、野 菜、大豆や乳製品、果物などをバランス良く食べることが大切です。

ただし、男性と閉経後の女性は通常であれば鉄剤の内服は不要と言

われ、サプリなどを闇雲に摂取すると逆 に鉄過剰のリスクも出てきます。気にな る方は定期受診や健康診断の血液検査な どを上手く活用して下さい。





## 高齢者は若者の4倍濃くないと 塩味を感じにくい!?

看護師 宮井 由里子

先月号でもお知らせしたように、味覚には「甘味」「酸味」「塩 味」「苦味」「旨味」の5種類があります。

資料によると、60歳以降は「塩味」に味覚闘値が上昇するそうです。高齢者は味に対して鈍感になり、特に塩味は感じづらくなるそうです。若年者に比べて約4倍の味付けをしないと塩味を感じにくいそうです。もちろん、個人差はあります。

一流の料理人さん達は、60歳以上が多いですよね。むしろ高齢の方が「おいしい」とおっしゃると(なるほど!)と思いますよね。味覚が鍛えられている、一般的にいうところの「舌が肥えている」ということですよね。

秋から冬にかけておいしい食材がたくさんあり、旬を迎える食材 は心身に良い成分が含まれています。子供達への「食育」という観



点からも、旬の食材を取り入れることは、先人の知恵を 伝承することに継がります。「塩味」に頼らず、旬の食材 の「旨味」を生かし季節を感じる食卓を心がけたいと思 います。

#### 医師の不在のお知らせ

#### 【 11月 】

•21日(月)	 西川医帥
・25日(金)	 大竹医師

・26日(土)・・・・・・・・・・西川医師

• 28日(月) · · · · · · · 辻岡医師

#### 【 12月 】

• 9日(金) · · · · · 大竹医師

• 10日(土) · · · · · · 中村医師

• 19日(月) · · · · · · · · · 雨森医師

#### 【 年末年始休診 】

-12月29日(木)~2023年1月3日(火)

#### 季節性インフルエンザワクチンのお知らせ

今年度もインフルエンザワクチン接種が始まっています。

1 1月1日(火)~12月28日(水)の期間で実施しております。 予約は必要ございません。

ご希望の方は外来診療時間内にお越し下さい。

#### アイチケット順番受付について

アイチケットでの順番予約が<u>8:30から</u>お取りできるようになりました。また、アイチケットでの予約からオンライン問診ができるようになりました。問診入力は受診までにお済ませください。

#### **糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか?**

現在12名定期購読されています。 バックナンバーを無料でお渡しできますので、 お気軽に外来看護師にお申し付けください。



