

2017 4月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 107

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

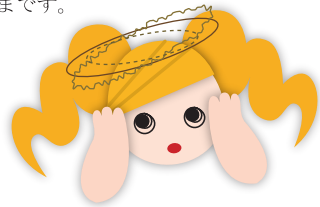
## めまい \* について \*



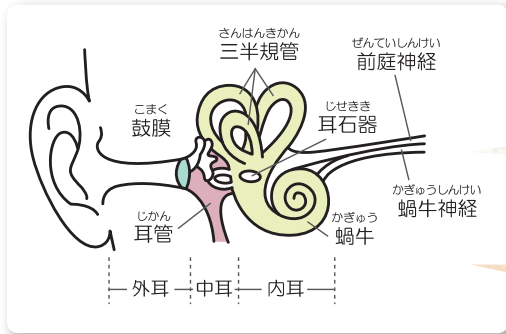
### ◎ めまいとは? ◎

私たちの体には、姿勢のバランスを保つ機能が備わっています。この機能に異常を来すとめまいが起こります。その機能をつかさどる場所のひとつが「耳」です。そのほか、脳や神経に異常がある場合や、血圧の変動に関係する全身の病気、さらには不安や心配事、ストレスなど、めまいが起こる原因はさまざまです。めまいの症状は次の3つに大きく分けられます。

- ①ぐるぐる目が回る『回転性めまい』
  - ②フワフワふらつく『浮動性めまい』
  - ③クラッとする『立ちくらみのようなめまい』
- あなたのめまいはどのタイプでしょうか？



### ◎ 耳の構造 ◎



耳が原因のめまいは、内耳（三半規管、前庭）に起こる異常が主な要因であり、回転性めまいであることが多いです。

内耳は体のバランスを保つ働きをします。

### ◎ めまいが起こったときは? ◎

めまいの症状がある間は安静にしましょう。まずは気持ちを落ち着かせ、ゆっくり休息をとることが大切です。ただし、強い頭痛や意識消失がある場合はすぐに病院へ。また、安静にしているにもかかわらずめまいが起きるときは我慢や放置をせず、きちんと病院を受診しましょう。

### ◎ めまいにはどんな薬が使われているの? ◎

めまいが起こったときには、めまい以外に吐き気や嘔吐などを伴ったり、不安がめまいを一層悪化させたりする場合があります。症状に応じた薬が使われています。また、めまいが治まっているときに、めまいの原因の改善や、再発予防を目的とした体操を併せて行うこともあります。

## おいしく

# 冷凍

## するコツ

4月から一人暮らしなど新しい生活を始めるかたも多いのではないのでしょうか。忙しいと外食が多くなりがちですが、上手に食材を冷凍保存しておけば自炊も楽しくなります。そこで今月は食材を冷凍する際のポイントをご紹介します。

### ① 冷凍するときのポイント

#### \*庫内温度を上げないようにしましょう

凍らせている間は、温度が上がるのを防ぐため、冷蔵庫の扉は極力開けないようにしましょう。金属製のバットの上に置くことで温度が下がりやすくなるため、冷凍時間の短縮になります。



#### \*平らにしましょう

食材が薄く、平たいほど冷気が行きわたり、凍りやすいです。

#### \*ばらしましょう

食材同士がくっつかないように凍らせることで、使う時に必要な分だけ出すことができます。

#### \*密閉しましょう

冷凍庫内の食材劣化の原因は、乾燥と酸化です。ファスナー付き保存袋に入れてしっかりと密閉するか、保存容器を使う際にはラップで包んでから容器に入れるようにしましょう。

### ② おいしく冷凍するコツ

#### \*肉・魚

薄切り肉やこま切れ肉は、早く凍るので冷凍におすすめです。一尾魚やイカ、エビ、ホタテガイなどは、頭や内臓を除いてから冷凍しましょう。

#### \*野菜

葉物野菜は茹でて食べやすい大きさに切ってから冷凍しましょう。かぼちゃや芋類はそのまま冷凍すると風味が低下するため、加熱後ペースト状にしてからの冷凍がおすすめです。

#### \*きのこ

石づきを除いて食べやすい大きさに切り、生のまま冷凍可能です。きのこは冷凍することでうま味が増します。

### ③ 冷凍に向かない食材

#### \*水分の多い野菜

レタスやもやし、きゅうりなどは食感が悪くなります。



#### \*食感が著しく変わるもの

豆腐やこんにやくなどは、スポンジ状に細かい穴があきます。



#### \*一度解凍した食材

解凍した冷凍食材や、パッケージに「解凍」と表示のある魚介類などは、家庭で再び冷凍すると味や風味、食感が落ちる原因になります。

再解凍の際に細菌が繁殖しやすくなるため、衛生的にも再冷凍は避けましょう。

参考：栄養と料理H26年8月号

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。