



2019年8月1日発行

からだのひみつ大冒険 in TOYAMA

## からだの中のきたないものの学



「からだのひみつ大冒険 in TOYAMA」が7月21日～8月12日、富山市友杉のテクノホール東館で開催されています。

アメリカの子供向け科学絵本『グロッソロジー（日本語訳：きたないものの学）』をもとに、『からだからでるきたないもの』をテーマに、会場全体を人間の消化器に見立て、人体の中を冒険するアトラクションタイプのイベントです。

うんち、おなら、おしっこ、鼻水、せき、ゲップ…。排せつ物などのからだの中の“汚い”とされるものの大切さや意味などを学ぶことができます。

“口”が入り口、“尻”が出口となっていて、胃や小腸などを通りながら、からだの中を見ていきます。

くしゃみの原理を学べる「くしゃみシューター」、胃の形をしたすべり台などのアトラクション、ゲップ少年や鼻水おじさんなどの展示物があります。



# きたないものには、すべて訳がある！

会場内に展示してあるたくさんのボードの一部を紹介します。



## ●鼻の仕組み…鼻って本当はもっと奥が深いんですよ！

鼻の中でも、顔から突き出しているやわらかい部分はただの入り口にすぎません。鼻の残りの部分は深い場所にあって、のどまで続いています。さらに洞（ほら）と呼ばれる部分は目の上までのびています。鼻はあなたが思っているよりもずーっと大きいものなんですよ。

- ・涙管への入り口：目にいっぱいいたまった涙があふれ、鼻にあふれてくる排水管です。泣いたときに鼻水が出るのはこれが理由です。
- ・嗅上皮（きゅうじょうひ）：鼻腔の天上の部分に3cm四方の匂いを感じる皮膚センサーがあります。ここで臭いのメッセージを脳に伝えます。
- ・甲介（こうかい）：鼻の奥にある壁から張り出した段々のヒダヒダが甲介です。外から入った空気はここで適度に加温・加湿され肺に送られます。また、この甲介で鼻水が作られます。
- ・耳管口：耳につながる管で、鼓膜にかかる空気の圧力を同じにしています。この管が鼻水でつまると、耳に“栓がされた”ような不快感を感じます。

## ●鼻水を飲み込む？！

びっくりしたことに、みんな毎日1ℓもの鼻水を飲み込んでいるのです！その鼻水の仕事はとっても大切。空気の中の悪いばい菌を捕まえたり、ごみやほこりも集めます。そうして汚れを集めた鼻水は、鼻の中の細かい毛に喉まで送り出されて、それを知らないうちに「ごっくん！」と飲み込んでいるというわけです。

## ●高いおなら！低いおなら！

おならの音は毎回変わるって知っていましたか？振動が早ければ早いほど音は高くなります。つまり肛門に力を入れてぎゅっとしていると筋肉が早く振動するので、高い音のおならが出ます。反対に肛門の筋肉がリラックスしていると、おならの音は低くなるのです。

●腎臓の働き…腎臓は血をきれいにする“洗濯屋さん”  
体の中を旅してきた血を、キレイに洗う洗濯工場が腎臓です。洗濯工場から出る、残りが“おしっこ”。おしっこは膀胱に溜まり、いっぱいになるとそれを脳に伝えます。さあ、すぐにトイレに駆け込もう！



自分の体の中がどんな風になっているのか、体から出てくる汚いもの(?)は何なのかなどを、体験型アトラクションで遊びながら学べるイベントですが、楽しかった！で終わらせるのではなく、「自分の体」に関心をもつきっかけになればいいなと思います。

## 赤しそジュースを作ってみた！

赤しそジュースを飲むと、不思議と疲れがスーッととれて元気が出てきます。夏をのりきるには赤しそジュース！ と思うのですが、スーパーにはなかなか売っていません。通販では購入できるようですが…。そこで、いつもいただいていたばかりいる赤しそジュースを、今年は作ってみようと思い立ったわけです。意外と簡単！でした♪

### ●赤しそジュース 1ℓのレシピ

#### <材料>

- ・赤しその葉 200g
- ・砂糖 350～500g（お好みで）
- ・クエン酸 15g以上（お好みで）
- ・水 1ℓ



#### <作り方>

- ① 赤しそは葉を摘み取って洗い、水分をよくきる
- ② 水 1ℓを沸騰させ、①の葉を入れて5分ほど煮る
- ③ ザルで濾し、ゴムべらなどで押さえてエキスをよく出す
- ④ ③にクエン酸、砂糖を加え混ぜる
- ⑤ そのまま室温になるまで冷ます
- ⑥ 煮沸消毒した容器に入れ、冷蔵庫で保存する

\*煮出す時、青しその葉を3～4枚入れると風味がよくなるそうです♪

#### ▽クエン酸を使う理由は？

赤しそに含まれる「シソニン」というアントシアニン系成分が、酸と反応して鮮やかな赤色になるからです。ですから、必ずしもクエン酸でなくてもよく、レモン汁やりんご酢、穀物酢でもOK。どの酸を使うかによって若干味が変わるので、いろいろ試してみるのも自家製の楽しみですね。（クエン酸はほとんどのスーパーで売られるようになりました）

### ●飲み方、楽しみ方

- ・冷水、または炭酸水で、お好みの濃さに割って飲む
- ・牛乳で割れば、爽やかなヨーグルトドリンクに
- ・プレーンヨーグルトやかき氷にそのままかける
- ・水で割って寒天で固めればひんやりデザート



### ●保存法

- ・保存びんは煮沸消毒しますが、ペットボトルの場合は洗った後よく乾かし、酢で洗う
- ・冷蔵庫で保存し、2～4か月を目安。長期保存するなら砂糖濃度を高くする
- ・半量になるまで煮詰めれば1年保存可能

### ●赤しその栄養

中国では古くから薬草として利用されていたシソ（紫蘇）は、βカロチン、ビタミンC・E・K、葉酸、アントシアニン、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄分、亜鉛などたくさんの栄養成分を含みます。その効能としては、夏バテ予防（疲労回復）だけでなく、アレルギー予防、風邪予防、血液サラサラ、整腸作用、ダイエット、美肌など。しそは体の中からバ

## ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

### 食事相談ができる！

#### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配(昼・夕食)をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてもいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

#### 《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

#### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください。

### 厨房からブーケレシピ その201♪

<材料> 4人分

春雨(乾燥) 20g

きゅうり 中 1/4本(塩少々)

みかん缶づめ 小 1/2缶(固形量50g)

調味料 酢 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

塩 小さじ1/5

<作り方>

#### ★春雨の酢の物★

- ① 春雨を表示時間通りにゆで、水にさらす。
  - ② きゅうりは半分に切り、斜めうすきりにして、塩少々でもんで水けを絞る。
  - ③ みかんの缶づめの汁けを切る。
  - ④ 調味料を合わせ、春雨、きゅうり、みかんと和える。
- 調味料の量を調整して、みかんの缶づめの汁を少々利用しても美味しいですよ。

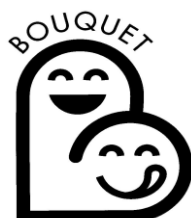
桶本

### <ハーブを楽しもう>

プランターの青じそが大きくなってきました。随分前に植えて、その後は手をあまり加えていません。毎年、こぼれ種から芽を出し、成長しています。身近に青じそがあると、新鮮なものを必要なだけ料理に利用できるのととても便利です。あまりにも繁殖した時は、まとめて収穫してシロップにしています。氷を入れ、水で薄めると、暑い夏にぴったりのジュースが出来上がります。青じそをたっぷり使える夏が来るのが毎年楽しみです。桶本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日