



知っているようで知らない？

『耳鳴り』のこと！！

『ん～、これって耳鳴り？』と思われたことがある方も多いのではないのでしょうか？
耳鳴りに悩む人は全国で300万人といわれるほど、耳鳴りになる人が多くなってきています。しかし、治療法も増え、治る人も増えてきている病気です。

◇耳鳴りとは◇

実際に音がしていないのに「キーン」や「ジー」など何かの音が聞こえるように感じる現象のことです。

◇耳鳴りの原因は？◇

耳鳴りが起こる原因は、心理的なもの・病的なものなどで未だに原因がわからない部分も多い病気です。そのなかでも私たちの身近な原因をご紹介します。

●老化による耳鳴り

老化などで、耳の奥にある「蝸牛^{かぎゅう}」という部分が衰えて、高音から聞きづらくなっていきます。耳には、「視床^{ししゅう}」という音の選別や調整などをする役割をする部分があります。高音が聞きづらくなるとこの「視床^{ししゅう}」が働いて、脳が高音を受け取る電気信号を動かそうと必死になります。しかし、耳から届いた音でもないのに耳鳴りとして「キーン」などの音として聞こえるのです。

<対処法>

補聴器を利用する

電気信号の乱れによって起こる耳鳴りの治療として使われているのが補聴器です。聞こえにくくなった高音と低音の幅を増やすことで、今まで脳に届かなかった高音の電気信号が復活して耳鳴りが改善されます。

補聴器による治療を行う場合は、必ず相談医のいる病院で、自分にあった補聴器を診断してもらい、購入しましょう。

●ストレスによる耳鳴り

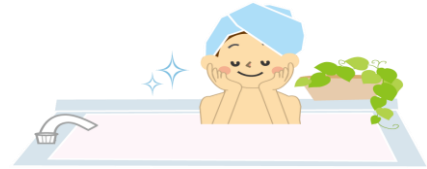
過度にストレスが多いと、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経は、自分の意思とは無関係に、免疫・内分泌・精神をコントロールし、体内環境を整えるのに大切な神経です。

ストレス社会といわれる現代では、この自律神経の乱れによる『自律神経失調症』による耳鳴りも多くなりました。過度でなくとも、ストレスや疲れによる肩こりや睡眠不足などでも耳鳴りは起こります。

<対処法>

血流を良くする



肩がこっていると、心臓から耳へ行く血流が悪くなります。

耳にいく血流が悪化することによって耳鳴りの症状が出やすくなります。

肩こりの改善のために、適度な運動や入浴をしましょう。

また、耳の後ろには頭に血液を送る太い血管があります。

そこを蒸しタオル（レンジで20秒ほど温める）で十分にあたためることで、耳への血流が良くなります。

「耳鳴りがして眠れない」と思うことで、ますます過敏になり、眠れないという悪循環になります。神経質になりすぎないようにしましょう。

耳鳴りをなにかの病気なのではないか？など『不安』に感じることで悪化させる原因とも言われています。耳鳴りはなぜ起こったのかの原因を見つけ、対処しましょう。

～おまけ～

正しい耳掃除の仕方

耳掃除の仕方によっては、耳垢が詰まってしまって難聴になり、耳鳴りの原因となることもあります。



★耳掃除は触ると敏感に感じる場所の手前まで！！

→実は、耳垢がたまりやすいのは、耳の入り口から2cmくらいのところまでなのです！

あまり奥の方を掃除すると傷ついてしまう原因にもなるので注意しましょう。

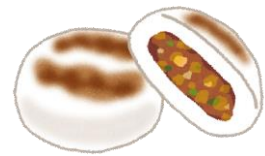
* 頻度は1ヶ月に1回程度でもOK♪

<使う道具>

- 耳の中がカサカサタイプの方→耳かき
- 耳の中がしっとりタイプの方→綿棒

* 綿棒で掃除する場合は押し込みやすいので、皮膚をなでるように優しく掃除してあげましょう。

手づくりおやきはいいか？



「健康長寿日本一」となった長野県。美味しい高原野菜や果物の

生産高が多く、その摂取量も大変多い県として知られています。昔から野菜や果物を用いた手作りのお茶請けを、ご近所さんが持ち寄って農作業の合間に食べてきたそうです。野菜を使った美味しいお茶請けと言えば皆さんよくご存知の“おやき”があります。北信越地方が発祥の地ですが、現在では長野全域におやき専門店があり、各店それぞれ味付けや具材、調理法に特色を出していて、さまざまなおやきを楽しむことができます。また、長野県ではコンビニやスーパーで“おやき”を購入することができます。おやつとして、主食代りとして野菜も食べられる栄養満点の“おやき”。一度手作りしてみませんか？一年を通して一番人気、“なすのおやき”を紹介します！

なすのおやき

●材料（4こ分）●

〈生地〉	中力粉	100g
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1
	ぬるま湯	60cc
	サラダ油	大さじ1
〈あん〉	なす	中1こ(120g)
	長ネギ(小口切り)	少々
	ごま油	大さじ0.5
	みそ	大さじ0.5
a	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ0.5

●作り方●

- ① ボールに中力粉を入れ、塩、サラダ油を入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ回し入れる。全体に湯がなじんだら手で混ぜ合わせてひとまとめにする。
- ② ボールに入れてラップをし、20分ほどねかせる。
- ③ なすは1cm角に切って、水にさらす。
- ④ なべにごま油を熱し、ねぎ、なすを入れて炒め、やわらかくなったら、aで味付けする。
- ⑤ ②を四等分して丸め、打ち粉の中力粉(分量外)をふって、直径10cmの円形に伸ばす。※
- ⑥ ④を⑤で包み、口をしっかり閉じる。
- ⑦ 閉じ口を下にして油を熱したフライパンにならべて、こんがり焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ⑧ 蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸す。

※生地が手にくっつきやすいので素早く丸めて。打ち粉は皿に入れて準備する。

生地は^{じこな}地粉(長野県産中力粉)を使うのが一般的ですが、「おやき粉」というおやき専用の粉も市販されていて、ふっくらとした生地に仕上がるようです。中力粉の代りに薄力粉でも作れます。

生地に入れるあんは、なす以外にもかぼちゃ、切干し大根、しめじ、あずき、季節の山菜など、さまざまな味のあんをお好みで選んで下さい。あんは多めに作って、余ればご飯のお供としても。

●かぼちゃあん●

かぼちゃを薄切りし、軟らかくゆでて、砂糖、塩少々で味付けする。みそ味でもよい。

●切干大根のあん●

切干大根とにんじんを炒めて、しょうゆ、砂糖で煮る。

●しめじあん●

しめじをごま油で炒めてから、砂糖、酒、みそで味付けする。

焼いてから蒸すことで、もちりとした食感が得られ、油も落ち、ヘルシーに仕上がります。

長野県では昔から灰蒸し(いろりの灰の中で焼く)といった調理法でも作られてきました。

ご家庭ではシリコンスチーマーなどで電子レンジ調理(500w3~4分)で作れます。

素朴でどこか懐かしい味の“おやき”。皆さんもご家庭で味わってみませんか？

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

New!

時短クッキング

～アピア料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『作りおきで時短クッキング』講座が4月から開講します。

週に一回作りおきしたおかずで、毎日の夕食がパッと作れたら、にこにこな食卓になると思いませんか～？何をどこまで作っておくといいか、簡単＆おいしいおかずやタレを実習します。

先生は、富山市藤の木「手作り工房 風の薫り」で、季節の保存食やベーコンづくりの講座を開催してられる浅野恭子さんです。お土産つきなのも魅力的ですよ～♡

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～朝ごはんを 食べよう～

4月は進学や就職などで生活環境が変わり、体調をくずしやすい時期です。生活リズムが崩れ、私達の体の中にある体内時計が狂ってしまうことが原因の1つです。体内時計を正しく働かせるために必要なことは、朝日を浴びることと朝ごはんをバランスよく食べることです。ごはんやパンなどの炭水化物は脳を目覚めさせ、肉や魚などのたんぱく質は体温を上げ、野菜や果物などのビタミン・ミネラルは栄養素を体全体に運ぶ助けをしてくれます。バランスのよい朝ごはんを食べ、毎日を元気に過ごしましょう。 山口

厨房からブーケレシピ その151♪

材料（4人分）

じゃがいも	160g（大1個）
ブロッコリー	80g（約1/3個）
さくらえび（素干し）	大さじ1/2
あおのり（素干し）	少々
A 昆布茶	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

★ 和風ポテトサラダ ★

作り方

- ① ジャがいもを一口大に切り、茹でて熱いうちにつぶす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩ひとつまみを入れた熱湯で茹で、すぐに冷水にとり、水気をきっておく。
- ③ さくらえびはから炒りする。
- ④ ①、②、③をAで和えれば完成！

山下

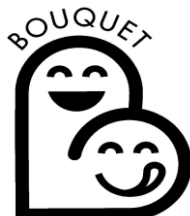
★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～苦手なものの話編～

長い冬が終わり、春がやってきましたね。山菜の季節となりました。この前、氷見の自宅へ帰ったら、ふきのとうの天ぷらが出てきました。「もう春だね～」なんて言いながら家族でいただきました。しかし、実は私は山菜が苦手です。「苦味がうま味」と言うけど、私はまだ舌が子どもなのでしょうが…。どうしても苦い物は苦手です。家族も、職場のみなさんも「山菜は美味しい」と言っています。それを聞くたびに不思議な気持ちになります。

春の使者【ふきのとう】、山菜の王様【たらの芽】、これからたくさん山菜が出てきますね！いつか、これら山の幸を、美味しい！と思いながら食べたいです・・・☆

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