

# 焼き肉のたれで超簡単♪そぼろ豆腐!

## 【材料 2人分】

- 木綿豆腐・・・1丁
- 合挽ミンチ・・・100g
- 焼き肉のたれ・・・50g
- 刻みねぎ・・・10g

※豆腐は形が崩れないように優しく炒めて下さいね。

## 【作り方】

- ①豆腐は水切りし、2cm角に切ります。
- ②ミンチを炒め、焼き肉のたれを入れる。
- ③②に豆腐を加え、豆腐にたれを絡めるように炒める。
- ④③に刻みねぎを加えて混ぜ合わせたら出来上がり♪



## 冬が旬! カリフラワーをもっと楽しもう!

カリフラワーは、キャベツやブロッコリーと同じく、地中海沿岸原産のケールから分化したと考えられ、ケールの花(flower)から名前がついたと言われています。

### 面白いエピソード!

ブロッコリーと同等のビタミンCを含む緑黄色野菜なので、ビタミンCが多い



というイメージのブロッコリーは、生で120mg含み、カリフラワーは生で81mg程です。

しかし、茹でたものを比較すると、ブロッコリーは54mg、カリフラワーは53mgとほぼ変わらないのです!!

また、アブラナ科野菜のsproutでビタミンC含量の多いものを比較すると、ブロッコリーや他のものよりも、カリフラワーのsproutが、1.4倍多いという報告もあります。

### カリフラワーとブロッコリーの違い!

主に食べる部分は、花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの集まりです。カリフラワーとブロッコリーは似ているようで微妙に異なります。

カリフラワーは、花蕾の生育が初期段階で止まり、花蕾が密集しているのに対して、ブロッコリーは花蕾が生長し続けるのです。

最近では、白いカリフラワー以外に黄色やオレンジ、紫、グリーンと様々な品種が増えています。またカリフラワーとブロッコリーをかけあわせ形が渦巻き状のロマネスコなどもありますね。

カリフラワーは日が経つと白いものは黄色や黒っぽく変わり、またすき間ができます。外葉がツヤツヤとしているもの、蕾が硬く締まっており、切り口がみずみずしいものを選びましょう。



### カリフラワーの楽しみ方!

カリフラワーは少しアクがあるので、一度茹でるか蒸しましょう。

茹でるときに少しレモン果汁か酢を垂らすと白く仕上がります。



一度に食べきれない場合は、加熱してから密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存し、早めに食べ切りましょう。

カリフラワーの茎の部分にもビタミンCが含まれているので、硬い皮の部分は除いて、芯も歯触りが良くて美味しいので、捨てずに食べましょう。

意外なところでは、フレンチのシェフの教えて、新鮮なものは生食できるそうです! スライスしてサラダなどにしても良いですし、おろし金ですりおろし、パスタや魚・肉料理の上から粉チーズのようフワ~とかけてもお洒落に仕上がります。

一度お試しあれ~♪

# わかちあい通信



第107号 2018年12月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科ニュースレター

## 子どもの事故をなくそう!

驚くべきことに、日本人の1才から4才までの子どもは、他の先進国の同年齢の子どもに比べて、ダントツに死亡率が高く、同年齢の死因の第2位は「不慮の事故」です。

(厚生労働省、人口動態統計より)

どんな事故が考えられるか、見ていきましょう。

**【窒息】** 食べ物による窒息で死亡する子どもの数は、この5年間で103人。



その半数が0才児です。

1年間で20人、つまり毎月1~2人の子どもが食事時の窒息で亡くなっていることとなります。

原因として多いのは、マシュマロやゼリー、団子などです。

ピーナツ、枝豆、節分の豆、アーモンドは肺に入りやすいうえに、化学反応を起こし、肺炎になりやすく危険です。

早い年齢から焦ってあげるものではありません。

**【交通事故】** 昨年までの5年間で、歩行中に交通事故に巻き込まれて死亡したり、けがをしたりした15才以下の子どもは4万7千人。その中でも7才児が突出して多く、7823人でした。

小学校に入学して行動範囲が広がる一方で、7才はまだ危険を予測する能力が備わっていません。車の音を聞いても、危険とは思えないことが多いのです。

死亡数は、男児が女児の2倍。男児のほうが飛び出してしまう傾向にあるようです。

**【転落】** 子どもが小さいうちは、目を離したら落ちるかもしれないという心構えと、ソファなどに登れない工夫をしておく事前準備が大切です。ベビーカーのベルトなども、その都度忘れずに力チッと締めるようにしましょう。

- 今月のハイライト
- ・子どもの事故をなくそう!・・・1、2P
  - ・各院のトピック!・・・1P
  - ・2018年を振り返る!・・・3P
  - ・諸説あり!
  - ・～クリスマスツリー誕生秘話～・・・3P
  - ・今月のレシピ・・・4P
  - ・今が旬!
  - ・カリフラワーをもっと楽しもう!・・・4P

公園などによくあるつり橋は、子どもは楽しくてどんどん進んでいくことでしょう。丸太の間隔やチェーンにゆがみや異常はないかひと通り親の目で見ておくことが大切です。

**【やけど】** 「便利さと危険は隣り合わせである」と最近よく思います。



ポットに代わって手軽なケトルが普及し、ヤケドの報告が増えています。子どもは、親の持ち物を絶えず触りたがりますので、普段は手の届かない所にあっても、床などに置けば事故につながります。

ケトルに限らず、大人にとって都合の良いものは、子どもにとって危険、という意識を持つとよいと思います。

2Pへ続く▶



### トピック!

★年末・年始のお休み!

12/30(日)~1/6(日)

### 【新地台耳鼻咽喉科のトピック】

★年末・年始のお休み!

12/29(土)~1/4(金)

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

### ふくおか耳鼻咽喉科

お問合せ 0120-287-784

予約専用 0120-187-784

東海市加木屋町 2-224-2

### 新地台耳鼻咽喉科

お問合せ 0562-54-2700

知多市新地台 2丁目 4番 30

## 子どもの事故なくそう！

### 【棒状のものに注意】

歯ブラシを加えたままソファの上からジャンプして、口の中を切ったり、ストローで口の中の粘膜を傷つけたりという事故が2～3才の子の間で相次いでいます。

棒状のものは凶器になり得るという認識を！  
知っておくだけで注意の仕方は変わってきます。

### 【果物や野菜のままごとセット】

面ファスナーなどでつながっていて、包丁で切って遊べるおままごとセットに於いては、つながっているときは大きいですが、切るとちょうど窒息につながる大きさになり、凶器に変わります。



内側から空気の入り口を塞ぐ窒息は、重い障害を残すこともあります。

### 《子どもの成長に合わせた 事故発生の注意ポイント》

#### ◆0～3ヵ月頃：『窒息』

寝んねの赤ちゃんは、周囲の環境をよく確認し、ガーゼや寝具などが、顔にかかって窒息する危険を回避しましょう。

#### ◆3ヵ月～7ヵ月頃：『転落』

首が据わり寝返りをするようになったら、ベッドやソファなどからの転落に注意しましょう。

#### ◆7ヵ月～11ヵ月頃：『誤飲、打撲』

一人座りをし、ハイハイ・つかまり立ちを始めると増えるのが誤飲です。また、お座りが安定しないことによる「打撲」の危険も高まります。



#### 1才前後：『室内での溺水』

溺水は、プールや海・川だけで起こるものではありません。  
家庭での溺水は、1才前後で多く発生しているといわれています。

ほんの2～3cmでも水がたまっている場所があれば溺水する可能性があります。

#### ★「異物が喉に詰まる」以外の窒息も！

ビニールなどの袋をかぶる、マフラーを巻き込む、スタイのひも・シートベルト・カーテンタッセルが首に絡まるなどで、窒息の危険があります。フードのある服のひっかかりにも注意が必要です。

乳児は、まず環境を確認し、成長とともに「袋をかぶることの危険」などを伝えます。

#### 安全教育が大切！

#### 0才でも「してはいけないこと」を

伝えよう！

生後10ヵ月頃からは、大人の語調や雰囲気、『してはいけないこと』を理解します。  
早いうちから安全教育を行いましょう。



#### ▼10ヵ月頃から。

⇒『いけません』で手を引っ込められます。

#### ▼1才頃から。

⇒親の要求が理解できます。

#### ▼1才半になると。

⇒簡単な命令（指示）を実行できます。

※月齢・年齢はあくまで目安で、個人差があります。

繰り返しになりますが・・・

#### 日本における1～4才の子どもの死因の第2位は、不慮の事故です。

不慮の事故は、子どもの安全や生命を脅かす最大の健康問題と捉え、親ができる予防策、気を付けられることを実践していくことが大切！！  
防げるはずの事故による子どもの死を減らしていきたいものです。

## 2018年を振り返る！

### 重大ニュースBEST3

1 安室奈美恵さん引退！

2 金足農業フィーバー！

3 豪雨・大地震・台風多発！

### ヒット商品BEST3

1 安室奈美恵さん！

2 ドライブレコーダー！

3 ペットボトルコーヒー！

安室さん最後のアルバム「Finally」はダブルミリオン超えを記録し、沖縄で行われた最後の公演には、会場の外までファンが殺到するなど、安室旋風が吹き荒れた2018年でしたね！！そして、もうひとつの旋風と言えば、金足農業。秋田県勢103年ぶりとなる決勝進出を果たし、準優勝とは思えないほどの盛り上がりを見せました！吉田君を筆頭にスーパー高校球児たちのプロでの活躍に注目です！！

ドライブレコーダーは、走る防犯カメラに事故抑止を期待した人が殺到しました！！ボトルコーヒー「クラフトボス」が2000万ケースを突破し、後追い商品も売れ「ちびだら飲み」の新スタイルを確立しましたね！！

あなたの2018年は、どんな年でしたか？

## 諸説あり！～クリスマスツリー誕生秘話～

### 実はキリスト教とは無関係！？

イエス・キリストの象徴としてクリスマスに「もみの木」を飾るようになったと予想できそうですが、実は全くの正反対！！  
ももとは、キリスト教とは何の関係もない「原住民の信仰の対象」がツリーのルーツだったので！！



### 原住民の樹木信仰とは！？

その昔、北ヨーロッパの原住民の一部は樹木を信仰していました。なぜなら、木には妖精が宿っているという考え方だったからです。この樹木信仰は、キリスト教の教えを広めるための大きな壁となっていました。原住民たちはイエス・キリストの教えを信じようとしません。彼らにとっては、樹木に祈りを捧げることのほうが重要だったので。

### 「かしの木」から「もみの木」へ！

原住民たちが崇拝していたのは「かしの木」でした。真冬であっても、枯れることのない「かしの木」は、彼らにとっては永遠の命を感じさせるものだったのかもしれない。

キリスト教は、この部分に注目しました。そして採用されたのが「もみの木」だったので！！

三角形のシルエットをもつ「もみの木」は、キリスト教の基本となる「三位一体」を象徴するにふさわしい樹木でした。

キリスト教は原住民たちにこう説きました。『もみの木は三角形をしているね。この頂点が神さまなんだ。下の二つの角は、それぞれ人間と精霊を現わしているんだよ』と。このように教えを説くことにより、次第に原住民たちもキリスト教を理解するようになったとのこと。

イエス・キリストの教えを尊ぶようになった原住民は、妖精（精霊）がもみの木から出ていかなないように、飾り立てるようになりました。この風習が今に受け継がれたものが「クリスマスツリー」なのです。



起源を知ること、改めてクリスマスツリーを眺めてみるのも楽しいかもしれませんね。

※ツリーの起源には諸説あります。