

## 葉 劑



●ひまわり薬局

薬剤師 大高 怜奈

### \* \* \* \* 冬なのに脱水！？ \* \* \* \*

脱水と聞くと、夏に起こりやすいイメージがあると思います。しかし冬にも脱水症状は起こります。

気温の低い冬は夏と違って汗をかかず、喉も渇きづらいので、かくれ脱水を起こしていても気づきにくく危険です。かくれ脱水のサインは、

- ◆手先などの皮膚がかさかさする
- ◆口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
- ◆だるさを感じる

などです。冬は夏より湿度が下がることも、脱水に繋がる要因です。空気が乾燥していると、肌からも水分を奪われやすくなります。

室内に加湿器を置き、湿度を45~60%に保つと良いと言われています。湿度が40%以下になると、インフルエンザウイルスの生存率が高くなるため、そういった観点からも湿度を適度に保つことが大切です。

脱水を防ぐには、こまめに水や白湯で水分補給をすると良いでしょう。また、暖かい室内でも厚着をしていると、汗をかいて体が冷えてしまいます。脱ぎ着しやすい服装で体温調節をできるようにして下さい。

脱水に注意し、元気に春を迎えましょう。

## 食育だより<sup>(89)</sup>

### 「芦別の郷土料理ガタタン」

芦別小学校栄養教諭 辻奥理絵

皆さんもご存じかと思いますが、芦別の郷土料理に「ガタタン」があります。

ガタタンは、芦別で炭坑が栄えていた時代に、坑内で働く人々の冷えた体を温める料理として、市内に広がったと聞いています。

初めは、とろみがある中華スープであったガタタンも、時代とともに変化しました。あっさりとした優しい塩味と具たくさんでボリュームがあるこの料理は、ラーメンやチャーハン、焼きそばなどのさまざまな食材と合わせることににより、より多くの人々に親しまれてきました。この味は全道にも芦別市の名とともに広がっており、コンビニエンスストアのご当地メニューシリーズの一つとして販売されるほどです。

給食では、このガタタンをより多くの子どもたちにおいしく食べてもらえないように、とろみを押さえて食べやすくしたり、アレルギーに配慮して食材を選んだりなど、アレンジを加えて提供します。ガタタンの本来の作り方から外れる部分もあるかもしれませんが、この寒さの厳しい冬に、冷えた体を温めて欲しいという、料理をつくる者の温かい気持ちは、この料理が生み出された当時と変わらな

いと思っております。

学校や、家庭で食べたガタタンが、芦別の子どもたちの思い出として、心に残っていくことを願っています。

#### ★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- ① 朝ごはんをしっかりと食べよう
- ② しょっぱい味は控えめに
- ③ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ④ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- ⑤ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

## 栄養士さんおすすめ 健康レシピ

### 揚げ鶏の甘酢ソースかけ



1人分のカロリー【182Kcal】

提供:野口病院

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

鶏肉のタンパク質にはメチオニンという成分が含まれ、脂肪肝の予防に有効です。

他の肉に比べビタミンAの含有量が多く、皮膚や粘膜の健康を保つ働きや、目の健康を守る働きもあります。

▶材料 2人分………

- ・鶏もも肉60g 2切・塩コショウ少々・片栗粉小さじ2・揚げ油適量
- ・トマト20g・甘酢ソース(・水70ml・しょうゆ大さじ1/2・酢小さじ1・酒小さじ1・砂糖小さじ1と1/2)・水溶性片栗粉(・片栗粉小さじ1・水小さじ2)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

▶作り方………

①鶏肉は黄色い脂があれば取り除く。厚みのある部分に包丁を入れて開き、厚みを均等にして、塩コショウする。トマトは飾り用にスライスする。

②鍋に甘酢ソースの材料を混ぜ合わせ弱火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉を加えてとろみを付ける。

③鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油でじっくり揚げる。

④揚げた肉を適当な大きさに切り、盛り付け、甘酢ソースをかけて、トマトを添える。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆