

ドープの歴史



●市立芦別病院
薬剤師 高山 知也

オリンピック時に話題になってしまうドーピングについてのお話です。

ドーピング(Doping)という言葉は、南アフリカ共和国の原住民カフィール族が、地元の強い酒(Dop)を飲んで、戦いに挑んだことから始まったと言われています。

スポーツドーピングの歴史は古く、古代ローマオリンピックでの馬車競技の馬に蜂蜜液(発酵によりアルコール分が生成)を飲ませて走らせていたとされ、当初は薬物を用いて競走馬や競走犬の能力を高める事がドーピングと言われていましたが、19世紀から人の世界でも行われるよ

うになり、20世紀には、使われる薬物も増え、医療の進歩とともにドーピングの技術も発展するという皮肉な結果になっています。

1960年代に自転車競技の選手がドーピングを行って死亡事故を起こす例が続く、1968年からドーピング検査を本格的に行うようになり、現在に至っています。世界中の人々が、健全なスポーツ精神を尊重し、規則を守っていれば、このような事にはなりません。

来年の東京オリンピックでは、ドーピングや事故の無い事を祈り、ぜひ大成功するよう応援しましょう。

【健康ひとコマエ】 健康も楽しい食事もいい歯から



おいしい食べ物がたくさん出てくる時期となりましたが、皆さんはよくかんで食べることはできますか。よくかむことは体に良いと昔から言われてきましたが、近年の調査結果から、かむことと全身の健康との関係が明らかになり、食を通じた健康づくりが注目されています。生活習慣病との関係では、ダイエット効果が期待できるとの調査結果があり、一口に20回から30回かむことや、一口ごとにはしやスプーンを置く、一口量を減らすなどの食べ方が推奨されています。歯や口の健康面からは、口周りや顎の筋肉を動かすことで、味覚や食べる・飲み込む機能の発達・維持に効果があり、厚生労働省は「かみんぐ30(さんまる)」というキャッチフレーズで、一口30回よくかむことを目標とした健康づくりを推進しています。また学校食事研究会ではかむことの大切さを知ってもらうために、「ひみこのはがいてーぜ」という標語をつくっています。よくかむには健康な歯を保つことが大切です。虫歯や歯

周病で歯を失うと歯ごたえのある食品を食べなくなり、自然とかむ回数が減ることやミネラル、ビタミン、食物繊維などが減少して、食事のバランスが崩れるとの報告もあります。健康な歯を保つため、子どもの頃からの歯みがきや、フッ素の利用で虫歯に負けない丈夫な歯を作ることが大切です。成人期以降は歯周病予防が大切で、自分で行う歯みがきの他に、歯科医院で定期的な歯石を取ることも、歯みがきのチェックを受けて自身のみがきぐせを改善することが効果的です。また、すでに歯を失っていても、義歯などの治療を受け、かむ機能を回復することが大切です。よくかんで食べることができるように、歯の健康を保ちましょう。

かむことの8大効用
～ひみこのはがいてーぜ～

ひみこのはがいてーぜ	肥満予防
ひみこのはがいてーぜ	味覚の発達
ひみこのはがいてーぜ	言葉の発音はつきり
ひみこのはがいてーぜ	脳の発達
ひみこのはがいてーぜ	歯の病気予防
ひみこのはがいてーぜ	ガン予防
ひみこのはがいてーぜ	胃腸快調
ひみこのはがいてーぜ	全力投球

夏野菜カレー



1人分のカロリー
【504Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

農業まつりで提供した芦別産野菜を使ったカレーです。旬の野菜を使うと味も良く、高い栄養価が期待できます。

▶材料<2人分>・ゆめぴりか120g・3センチ角切りジャガイモ60g・スライス、2センチ角切り玉ネギ各30g・いちよう切りニンジン20g・2センチ角切りパプリカ赤、黄各30g・いちよう切りズッキーニ60g・おろしニンニク、ショウガ各1g・2センチ幅切り豚バラスライス40g・サラダ油小さじ1強・バター小さじ1・カレー粉小さじ1・ローリエ適量・コンソメ小さじ1/2・カレールウ30g・オイスターソース小さじ1/2・ザラメ小さじ1/2・水200ml・塩少々

▶作り方①サラダ油を鍋に入れニンニク、ショウガを炒め香りが出したら豚肉と香り付けのカレー粉を少し入れ火が通ったら一度取り出す②同じ鍋にバター半分、ニンジン、スライス玉ネギを入れ炒める③角切り玉ネギとジャガイモを加え炒める④①と水、ローリエ、コンソメを入れ煮込む⑤火を止めカレールウを加えトロトロになるまで混ぜ、再加熱してオイスターソース、ザラメ、カレー粉で味をととのえ、残りのバターを入れる⑥別の鍋にサラダ油を入れパプリカ赤、黄とズッキーニを炒め塩少々をふる⑦炊きあがったごはん⑤かけ、⑥をトッピングする。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ