

幼く、それでいて可憐！～秋桜～

残暑厳しい毎日ですが、季節は秋です。秋の花としてお庭を彩ったり、公園脇などで秋風に揺れて咲くコスモスも9月の中旬以降から見られるかもしれませんね☆



実は、コスモスの花言葉って、色別で異なることを知っていましたか？

- 【白】 美麗・乙女の純潔・優美。
- 【赤】 調和・乙女の愛情。
- 【ピンク】 乙女の愛情。
- 【黄色】 野生の美しさ・自然の美。

ひとまとめにコスモス＝「美的調和・乙女の純真・乙女の真心」となります。とても幼くそれでいて可憐な感じがしますね。

コスモスという花の名前は、ギリシャ語「K o s m o s」に由来していて、秩序・調和を意味しています。この意味合いから、次第に秩序や調和を保つ宇宙や世界のことも「コスモス」と呼ばれる様になりました！

また、秩序や調和が取れているものは美的に優れている事から「美しい」「装飾」という意味合いも含まれる様になりました。コスモスの花の形をよく観てみると、一定の秩序を持って整然と並んでいることが分かると思います。そこから「コスモス」と命名されたのも納得できますね！！

これから訪れる穏やかな秋の日に、コスモスを観に出掛けるのもイイですね♪

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第81号 発行日 2016年9月1日

引き続き注意を！～食中毒～

8月は、愛知県でも食中毒警報が発令されていましたがまだまだ暑い日が続きますので、今回は食中毒についての注意点です！！

【細菌やウイルスが付きやすい場所】

細菌やウイルスは目にみえませんが、食材や自分の手についている可能性があります。
●肉●魚●自分の手●食器用スポンジ●ふきん ●シンク●まな板など。

【食中毒予防の3原則】

食中毒の約9割は、細菌やウイルスによるものです。3原則を守って食中毒を防ぎましょう！！
①付けない！：食中毒菌は目に見えなくても、肉や魚野菜などの食材についていることがあります。食中毒菌が、手や調理器具を通じて、他の食品を汚染しないように気をつけましょう！！

- ★石けんで手をよく洗う！
- ★魚、野菜など水で洗える食材は丁寧に洗う。
- ★手や指に傷がある時は、必ず手袋をして調理する。
- ★おにぎりを握る時は、素手ではなくラップなどを使う。
- ★調理器具や食器は、消毒した清潔なものを使う。
- ★まな板は加熱用（肉、魚など）とそうでないもの（生野菜など）と分ける。
- ★保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫を使う。
- ★冷蔵庫に温かいものを入れない。
- ★冷蔵庫に長時間放置しない。

②増やさない！：食中毒菌は、調理してから長い時間置くと、菌が増殖しやすくなります。作ったら早めに食べるようにしましょう。
★調理済みの食品を再加熱する時は、再度75℃以上になるように加熱する。
★調理済みの食品を再加熱する時は、再度75℃以上になるように加熱する。
★肉類や魚介類を扱った調理器具は、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒、殺菌をして十分に乾燥させる。

【家庭で食中毒を防ぐポイント！】

- ★下準備★肉類などを切った包丁やまな板で、生で食べる野菜などを調理しない。
- ★冷凍食品の解凍は、冷蔵庫で行う。
- ★冷凍食品の解凍は、食べる分だけにして、解凍したらすぐに食べる。
- ★解凍や冷凍を繰り返すと、食中毒菌が増殖することがあるので気をつける。

今月のハイライト

- ・引き続き注意を！～食中毒～・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・実はちょっと悲しい！？～月うさぎ伝説～2P
- ・妬むことなくしっかり注目！・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・美肌効果抜群！最強のナッツ「くるみ」・・・3P
- ・幼く、それでいて可憐！～秋桜～・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

- ★調理器具やふきんなどは使った後、洗剤と流水で、すぐに洗う。
- ★ふきんは、洗った後に熱湯で煮沸したり、漂白剤で一晩つけて安全性を高める。

- ＜調理＞★下準備で汚れた調理台や流しを清潔にする。
- ★タオルやふきんは、乾いた清潔なものに取り換える。
- ★加熱調理をする時は、中心部までしっかり加熱する。
- ★85℃で1分間以上熱を加えることで、食中毒菌やウイルスを死滅させる。
- ★調理をやめた時や調理が終わった食品を室温に放置しない。
- ★再調理をする時は、必ず十分に加熱する。
- ★電子レンジを使う時は、時々かき混ぜるなどして、食品全体に熱が加わるようにする。

- ＜残った食品＞★清潔な容器に保存する。
- ★残った食品を温めなおす時は、中心部が85℃以上になるように十分に加熱する。
- ★冷蔵庫や冷凍庫に保存する時は、早く温度が下がるように浅い容器に小さく分けて保存する。
- ★調理してから時間が経った料理は捨てる。

【まとめ】食中毒を防ぐ為に「付けない」「増やさない」「やっつける」を徹底しましょう。基本は、正しい手洗いです。手洗いの習慣を身につけて菌が体内に入るのを予防しましょう。食品は清潔な環境で調理し中心部までよく加熱することが大切です。又、少しでもおかしいと感じたら、食べないで捨てる勇気も必要！



- ★8月17日 ダスキンによる、院内の大掃除を行いました。
- ★9月6日 皆様に支えられて開院10年になります。大感謝です！
- ★9月14日（水）・17日（土）は、臨時休診にさせていただきます。
※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
東海市加木屋町2-224-2
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784

9月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

星座	運気	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21～4/19	運気低空飛行。物事を真剣に考えるより、楽天的な気分で行動しましょう。考えすぎたり、こだわりすぎたりすると、ロクなことがないかも。	△▲○	◎○△
牡牛座 4/20～5/20	急激に運気上昇。目標に向かって、積極的にアタックしてみましょう。感も芽える時なので、アイデアを活かして物事に取り組むのも面白いかも。	◎◎△	○◎△
双子座 5/21～6/21	運気は一気に大暴落。まだまだパワー十分だが、一歩間違えると大波乱があるかも。慎重に石橋をたたいた行動を心がけましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○○
蟹座 6/22～7/22	活発な運気なので本領発揮しましょう。実力を最大限に発揮し、とにかく行動的になること。油断さえないければ、何をやってもハッピーかも。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○◎△
獅子座 7/23～8/22	ダラダラしやすい時なので、気分をスッキリさせた生活を心がけましょう。気の抜けた行動は、大きな落とし穴が待っているかも。	全体運 △△○	恋愛運 △▲○
乙女座 8/23～9/22	努力に応じた成果が上がる時。頑張れば頑張る程、大きな喜びに会えそう。とにかく中途半端にならないで、前向きな行動をしてみましょう。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○△▲
天秤座 9/23～10/23	運気は最高。今年一番の快調な運気なので、気の抜けた生活にならないで、思い切り前進してみましょう。何もしないのは、あまりにももったいない。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○○
蠍座 10/24～11/21	好不調の激しい時。楽しい事があったかと思うと、今度は絶不調というように不安定な運気が続きます。とにかく冷静かつ慎重に行動しましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △▲○
射手座 11/22～12/21	順調な運気。的確な状況判断が、運気をさらにアップさせるでしょう。ボヤ～とした生活はしないように。	全体運 ○◎△	恋愛運 ○△▲
山羊座 12/22～1/19	とても明るい運気だが、ぼんやりした行動は、意外なところに落とし穴が。気を引き締めて、確実な行動を心がけましょう。	全体運 ◎△○	恋愛運 ○◎△
水瓶座 1/20～2/18	運気はどん底。心も体もダラダラしやすい時だが、ぼんやりしないで、どんな時でもテキパキとした態度を心がけましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △▲△
魚座 2/19～3/20	楽しくなりそうな運気。悩みや不安があっても気にしないように。明るい気分で行動すれば、必ず大きな幸運が訪れるでしょう。	全体運 ○◎▲	恋愛運 ○◎◎

実はちょっと悲しい！？～月うさぎ伝説～

～日本のつきうさぎ伝説～

昔、あるところにウサギとキツネとサルが暮らしていました。ある日、3匹は疲れ果てた老人に出会います。



老人は、お腹が空いて動けない、何か食べ物をめぐんでくれと言い、3匹は、老人のために食べ物を集めに出かけました。

やがて、サルは木に登っていろいろな果実をとってきて老人に食べさせました。

キツネはお墓に行って、たくさんのお供えものをとってきて老人に与えました。

しかし、うさぎは一生懸命頑張っても、何も持ってくる事ができませんでした。

そこで、悩んだウサギは覚悟を決め『もう一度探しに行くので、火を焚いて待っていて欲しい』と伝えて出掛けて行きました。

サルとキツネは火を焚いて待っていましたが手ぶらで帰ってきたウサギを見て、ウソつきだとなじります。

するとウサギは『私には食べ物をとる力がありません。ですから、どうぞ私を食べてください』と火の中にとびこみ、自分の身を老人にささげたのです？！

実は、その老人は帝釈天という神様で、3匹の行いを試そうとしたのですが、そんなウサギをあわれみ、月の中にウサギを甦らせて、みんなの手本にしたそうです。(諸説あり)

～他の国では、何に見える？～

月は、地球に対していつも同じ面を向けて回っているのだから、世界中どこで見てもほぼ同じですが、月の模様をどう捉えるかは、国によって様々！

- アラビア/ライオン。
- ドイツ/薪をかつく男。
- 南ヨーロッパ/カニ。
- 南米/ワニ。
- 東ヨーロッパ/女性の横顔。



※今年9月15日が仲秋の名月です。ぜひ、夜空を見上げてみて下さ～い♪

プロスポーツの世界でも、サッカーのPK戦を連続で外してしまったら、野球でめったに出ないエラーが続いたり、1つのミスがまるでインフルエンザウイルスのように感染していくことってありますよね。オリンピックでも、そんなシオンを何回か目にしました。このような場合って『私も失敗するかもしれない』『』と思いついてしまふ自分のメンタルが弱いというだけの影響なのではないでしょうか？



妬むことなくしっかり注目！

このダーツ成績が悪くなるという興味深い現象を見出したそうです。実は、現役メジャーリーガーのイチロー選手も『投手が前で打っているのを見たくないので目に入ると、目に入るのがすごくイヤ。一塁側にベンチがあるときは見ないと仕方がない。練習にも入ってくれない。ヘタなものはない』と語っています。私たちの生活において、他人の失敗ばかりに注目して揚げ足をとるのではなく、他人の成功を妬むことなくしっかりと注目すれば自分のパフォーマンスの向上に役立つといえるかもしれませんね！



私たちの生活に

かいわれ大根のマカロニサラダ！

= 9月18日は、かいわれ大根の日！ =

かいわれ大根は、発芽の状態を利用されるため、栄養価が高く、さらに吸収しやすいのが特徴！特有の辛み成分は、アフラナ科に含まれるイソチオシアネートで抗がん作用や殺菌作用に優れ、その効能は生で食べる方がより効果的です。マカロニで糖質を、マヨネーズでたんぱく質と脂質がプラスされた栄養バランスのよいサラダです♪

【材料：2人分】

- かいわれ大根・・・1パック
- マカロニ・・・30g
- ホールコーン・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ2強
- 塩、こしょう・・・各少々



【作り方】

- ①かいわれ大根は、根を切り落とし、流水で洗いながらほぐし、水気をきる。
- ②マカロニは熱湯で所定の時間ゆで、水気をきる。
- ③ボウルにマカロニとマヨネーズを入れてよく混ぜ、かいわれ大根とホールコーンを加え、さっくり混ぜれば完成～♪
お手軽です！！

美肌効果抜群！最強のナッツ「くるみ」

これからはまさに旬の「くるみ」は、美肌効果が抜群だと言われています！

【くるみにも栄養素】

- ・オレイン酸・マンガン
 - ・α-リノレン酸・葉酸
 - ・ビタミンB6・銅・亜鉛
 - ・ビタミンB1・ビタミンE
 - ・マグネシウム・食物繊維
- 一体、これらの栄養素が、美肌に対してどんな効果をもたらすのでしょうか！？

くるみには、あまの良質な油が含まれていますがその良質な油とは、植物油の主成分でもあるオレイン酸とα-リノレン酸の2つです。特にオレイン酸は、腸運動の活発化による便秘の改善や便秘の解消をもたらします！

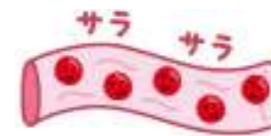
便秘が改善されることで、老廃物を素早く排出し、新陳代謝が活発になります。便秘や便秘の滞りは、肌荒れ

などの肌トラブルにもつながるので、解消を早めに行うことで、美肌をもたらしてくれるというわけです！！

【血液をサラサラに！】

また、α-リノレン酸は、体内に取り込まれるとEPAやDHAに変換されます。EPAは、血液循環に効果があり、DHAは脳や神経に良い影響を与えるといわれています。α-リノレン酸がEPAに変換されることで、血液中の血栓を溶かしたり、余分な脂質を排出する働きが生まれ、血液の循環を改善します。

そして、血液の循環がスムーズになると、肌の毛細血管までしっかりと流れ、肌荒れも改善されるので、隅々まで栄養が届くようになり、肌荒れも改善されます。



【肌にハリをもたらす！】

また、細胞の1つ1つは細胞膜に覆われており、その主成分は・・・油。この細胞膜を正常に保つのが、α-リノレン酸だと言われてい



ます。細胞膜を正常に保つことで、細胞表面が滑らかになり、肌のキメを整え、ハリのある肌を作ります。

さらに、細胞膜を正常にすることで、アレルギー症状のひとつであるアトピー性皮膚炎や湿疹で荒れた肌の改善と症状の緩和の効果もあります。

【効果的な摂取方法とは？】
くるみを摂取する場合の目安は、1日40gで、だいたいくるみ10粒分。これ以上は過剰摂取になるので要注意！食べるタイミングはいつでもOKですが、カロリーが比較的高いので、朝や昼、食前、間食がおすすめかも♪