



ダッチオーブンと鉄

医師 伊藤 哲郎



長命寺そばの「ごぼう天定食」が美味しい季節がやってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

我が家では最近、キャンプ用品として「ダッチオーブン」というものを購入しました。分厚い鉄（ステンレスやアルミでできたものも市販されているようです）で出来た鍋で、蓋が重く圧力鍋のように使えるのと、蓋の上に炭が置ける構造のため上下から火を通すことが出来るのが最大の特徴です。まだ豚汁や焼き芋しか作っていませんが、なぜか非常においしく感じます。これから鳥の丸焼きなどに挑戦してみたいと思っています。

ダッチオーブンの名前の由来は西部劇時代のアメリカにオランダ人が持ち込んだという説がありますがはっきりした根拠は無いようです。



表面がコーティングされていないことで手入れが必要な鉄器ですが、煮込み料理などで「鉄分」の摂取も期待できます。

鉄欠乏と言えば貧血の原因として有名ですが、「疲れやすい、動悸、息切れ」といった貧血による症状の他にも頭痛、めまい、むずむず脚症候群（寝るときに手足がむずむずして眠れない。）、異食症（氷を食べてしまう）などの症状の原因となることがあります。

特に女性や長距離走の習慣のある方で上記が気になる場合は、意識して鉄分を摂取することで改善が得られるかも知れません。体に吸収されやすいヘム鉄は赤身の肉や魚に多く、吸収されにくい非ヘム鉄はホウレンソウや小松菜等の野菜や納豆・豆腐等の大豆製品、牛乳などに含まれ、ビタミンCと組み合わせることで吸収率を高めることができます。つまりは肉（魚）、野菜、大豆や乳製品、果物などをバランス良く食べるのが大切です。

ただし、男性と閉経後の女性は通常であれば鉄剤の内服は不要と言われ、サプリなどを闇雲に摂取すると逆に鉄過剰のリスクも出てきます。気になる方は定期受診や健康診断の血液検査などを上手く活用して下さい。



難点は、当たり前ですが重くて場所をとることと、手入れが少し面倒なことです。表面の黒サビの維持のため毎回たわしで水洗いして、火にかけて乾燥して、調理油を塗る必要があります。これを怠ると、せっかくの黒サビが失われ、赤サビが出現しますが、その場合は「茶ガラを煮出す」ことで黒サビを復活させることが出来ます。これは茶ガラに多く含まれる「タンニン」の作用だそうです。





高齢者は若者の4倍濃くないと 塩味を感じにくい!?

看護師 宮井 由里子

先月号でもお知らせしたように、味覚には「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「旨味」の5種類があります。

資料によると、60歳以降は「塩味」に味覚閾値が上昇するそうです。高齢者は味に対して鈍感になり、特に塩味は感じづらくなるそうです。若年者に比べて約4倍の味付けをしないと塩味を感じにくいそうです。もちろん、個人差はあります。

一流の料理人さん達は、60歳以上が多いですよ。むしろ高齢の方が「おいしい」とおっしゃると（なるほど!）と思いますよね。味覚が鍛えられている、一般的にいうところの「舌が肥えている」ということですよ。

秋から冬にかけておいしい食材がたくさんあり、旬を迎える食材は心身に良い成分が含まれています。子供達への「食育」という観点からも、旬の食材を取り入れることは、先人の知恵を伝承することに繋がります。「塩味」に頼らず、旬の食材の「旨味」を生かし季節を感じる食卓を心がけたいと思います。



医師の不在のお知らせ

【 11月 】

- ・ 21日（月）…………… 西川医師
- ・ 25日（金）…………… 大竹医師
- ・ 26日（土）…………… 西川医師
- ・ 28日（月）…………… 辻岡医師

【 12月 】

- ・ 9日（金）…………… 大竹医師
- ・ 10日（土）…………… 中村医師
- ・ 19日（月）…………… 雨森医師
- ・ 28日（水）…………… 一岡医師

【 年末年始休診 】

- ・ 12月29日（木）～2023年1月3日（火）



季節性インフルエンザワクチンのお知らせ

今年度もインフルエンザワクチン接種が始まっています。

11月1日（火）～12月28日（水）の期間で実施しております。

予約は必要ございません。

ご希望の方は外来診療時間内にお越し下さい。

アイチケット順番受付について

アイチケットでの順番予約が8:30からお取りできるようになりました。また、アイチケットでの予約からオンライン問診ができるようになりました。問診入力を受診までにお済ませください。

糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか？

現在12名定期購読されています。

バックナンバーを無料でお渡しできますので、お気軽に外来看護師にお申し付けください。

