



### 豚肉のおろし煮



**新年 明けまして おめでとうございます**  
「明日の医療を見つめ、人にやさしい薬局として地域医療に貢献します」  
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

昔から風邪をひいたらあしなさい、こうしなさいと色々言われていますが、**これってホント?** 今回、昔から言われている対処法についてご説明します。

#### ①風邪をひいたらお風呂はダメ?

昔はお風呂がある家庭が少なく、銭湯通いで湯冷めをする事が多かったようです。そのため、風邪気味の時は入浴をしない事で重症化を予防していたと考えられます。

風邪気味でも熱がなく(1日を通して体温37.5℃以下)元気であれば、湯冷めに気をつけてお風呂に入っても構いません。入浴で皮膚を清潔にして、新陳代謝を高め、ぐっすり眠られるという効果が期待できます。ただ、風邪症状が重い時や、高熱でぐったりしている場合は入浴厳禁です。



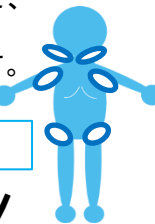
#### 汗をかかせると熱が下がる?

発汗療法は日本で50年以上も伝えられてきた風邪の対処法ですが、現在医学ではまったく逆のクーリングと呼ばれる“冷やす”が主体です。

熱が高い時に汗をかかせて熱を下げようと、部屋の温度を高くしたり布団をたくさんかぶせて苦しいほど厚着をさせるのは間違いです。解熱剤を使った後など、熱が下がる時に汗をかきますが、無理に汗をかいても熱が下がるわけではありません。熱が高い時に無理に厚着をすると、熱がこもってますます熱が上がる事もあります。

**冷やす場所は、脇の下・首の周囲・股の付け根などの太い血管の集まる部位**です。身体全体の温度を下げて、体力の消耗を減らすことが目的で、発汗による脱水予防に気を付けることが重要です。

\* 一方、熱が上がる時は寒がってぶるぶると震える事があります。この時は毛布で包んだり、湯たんぽを使ったりして温めましょう。



#### アスピリンってピリンのこと?

風邪薬がピリン系・非ピリン系に分類されている事はよく知られています。風邪のときの熱さましや頭痛の際の鎮痛剤などに使用されているアスピリン(代表的な薬バファリンなど)は、ピリンという名前が使われていますが、まったく異なった医薬品です。ピリン系のお薬は過敏症や副作用が問題となり、現在ほんの一部の市販薬に配合されているのみです。ご心配な場合は薬剤師にご相談ください。



【1人分】エネルギー102kcal 塩分1.2g

【材料4人分】

豚ひれ肉	200g	A	醤油	大さじ2
大根	500g		酒	大さじ1
ネギ	1本		みりん	大さじ2/3
しょうが	1片		塩	ひとつまみ
だし汁	300ml			

**部位によつて味が変わります**

- 葉** 漬物・汁の実・炒め物で美味しく食べられます
- 首** 甘味がありサラダ・おろし・漬物に最適
- 中** ほどよい硬さで甘味もあり煮物に最適
- 先** やや硬めで、辛味もあり炒め物・汁の実・辛味好きの方はおろしに

#### 【作り方】

- ① 豚肉は4cm幅に切る。ネギはななめ切りにする。
  - ② 大根としょうがをすりおろす。おろし大根は水気を切る。(おろし汁は捨てずにとっておきましょう)
  - ③ 鍋にだし汁、しょうが、大根のおろし汁を入れて中火にかける。
  - ④ 煮立ったら豚肉を入れる。肉に火が通ったらアクを取り、ネギを加える。ネギに火が通ったら、最後に大根おろしを加える。
  - ⑤ 煮立ったらAを入れて混ぜる。器に盛る。
- \* お好みで万能ねぎをのせたり、七味唐辛子をかけてお召し上がり下さい。



**栄養士コメント** 大根は春の七草の1つ「すずしろ」としても知られ、昔からなじみ深い野菜です。根と葉で含まれる栄養成分が大きく違います。今回の料理に使った根には、ビタミンCとカリウムが多く、でんぷんを分解して消化を助けるアミラーゼという酵素を多く含みます。この酵素は胃もたれや胸焼けに効果があると言われてはいますが、熱に弱いので生のままがお勧めです。じっくり煮込んで甘味が増した大根も味わい深いですね。ひれ肉は脂身が少なく、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。年末年始でごちそう続きの胃腸にはあっさりとしながらも栄養をしっかり取って頂きたいと思います。新年を元気にスタートしましょう。

