

健康のための

ワンポイントアドバイス



「ぎんなん中毒・・・ 年齢以上の数は食べない!?!」

味覚の秋がやってきます。栗、なし、りんご、桃、柿など、どれもこれも美味しいものばかり。今回の主役、ぎんなんもそのひとつです。ご存じのように、愛知県は、ぎんなん出荷量が全国1位。この付近にも、イチヨウ並木で有名な稲沢市祖父江町など、主要産地があちこちにありま。美味しさのあまり、小腹が空いた時など、ついつい食べ過ぎてしまった経験を皆さんも持ちではないでしょうか。



でも、食べ過ぎには注意してください。食べてから1～12時間で、腹痛や下痢、嘔吐など消化不良を起こし、ひどくなると、めまいやけいれん、意識障害、呼吸困難など重い中毒症状を示すことさえあります。軽い場合は、一見“食中毒”を思わせる症状でもありますが、ぎんなんを食べたなら“ぎんなん中毒”も必ず疑ってみましょう。治療がまったく異なります。

では、このような中毒症状は、どうして起こるのでしょうか？

脳内には、神経細胞と神経細胞の間で情報を伝える神経伝達物質がいろいろあります。その中に、伝達を抑えるGABA(ギャバ)という天然アミノ酸があり、ストレスを和らげて興奮した神経を落ち着かせ、リラックスさせる大切な働きを持っています。実は、このGABAの合成にビタミンB6(ピリドキサル)が必要なのですが、ぎんなんにはメチルピリドキシンといってピリドキサルに似た構造の中毒物質が含まれており、ピリドキサルの効果を妨害します。その結果、ビタミンB6の不足を招いてGABA合成が阻害され、神経症状を含めたいろんな症状が出るとされています。ですから、**ぎんなん中毒の治療は食中毒とは違って、ビタミンB6投与が最善策**となります。

ぎんなん中毒は幼児から高齢者までみられますが、70パーセント以上が10歳未満で、特に5歳未満の幼児に多いのです。日本中毒情報センターでは「子どもでは一度に7個以上、成人では40個以上」食べると中毒を起こす可能性がある」と注意喚起しています。俗に「年齢の数以上食べてはいけない」とも言います。

風味豊かな秋のぎんなん、どうか風流にご堪能ください。

<文：愛知医療学院短期大学教授 杉山成司(医師)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



なすの茹で浸し



【材料 2人分】

- なす …………… 3本(240g)
- 豚ロース肉 …… 75g
(薄切り)
- 油揚げ …………… 1/2枚
- 青じそ …………… 5枚
- しょう油 …… 大さじ
 1と1/2
- A 酢 …………… 大さじ1/2
- 練りがらし… 小さじ1/2

【作り方】

- ① なすは縦半分にして縦1cm幅に切り、塩水に5分間浸す。豚肉は2、3つに切る。油揚げは1cm幅に切る。青じそは千切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
 - ② 鍋に湯を沸かし、豚肉、油揚げの順に入れ、中火で豚肉に火が通るまで茹でる。鍋から取出し、水気を切ってAの合わせ調味料に入れて混ぜ合わせる。
 - ③ なすを②で使用した湯で茹でる。しんなりしたら水気を切って、Aと混ぜ合わせる。
 - ④ ③の粗熱が取れたら、青じそを加えて混ぜ合わせる。
- ※ 出来立てもおいしいですが、少し冷やして味をなじませていただくのも味わい深くなります。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
なすの茹で浸し	168kcal	11.3g	2.1g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】

～香辛料を上手に使い残暑を乗り切りましょう～
高温多湿の時期は体力の消耗が激しく、胃腸の動きも弱くなりがちです。食欲がわかenいと、冷たいものやそうめんなどあっさりした食べ物でつい済ませがちになりますが、これでは栄養のバランスを欠き、体調を崩しやすくなります。盛付けや味付けに変化を付け、思わず箸をつけなくなる工夫をしましょう。香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。「なすの茹で浸し」では、青じそや練りがらしを使用しており、爽やかな風味の一品です。



フロア側取入れ口

この仕組みは、換気のために換気扇などを使用せず、電気などを使用しないものです。自然のエネルギーをうまく利用して、主に空調機器を使用しない時期に活用し、室内の換気と温度を快適に保つとすることも。

「エコボイド」という名前をご存じしよつか? 近年の建築では、自然エネルギーを利用した仕組みを取り入れ、省エネルギーで快適な空間づくりが進められています。「エコボイド」もその仕組みのひとつです。空気は暖められると軽くなり、上昇していきます。温度の低い空気が、上昇した空気の後を埋めていきます。これにより、空気の流れ(上昇気流)が発生します。この仕組みを積極的に活用するのが「エコボイド」です。ガラス面で構成する吹き抜け空間を作り、最上部に開閉式の窓を備えます。この吹き抜けの中で暖まった空気が上昇気流を起こし、フロア側の取入れ口(窓からフロア内の空気を誘引する力を得ます。エコボイドと反対側の壁面に取入れ口(スリット)を設けて外気を引れます。

よっこそ 市役所へ!

③ エコボイド

