

# 青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行  
函館市、上磯町、七飯町  
全12万6千世帯無料配布

FREE

発行/株式会社青いほすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号

編集室 ☎27-9210 [営業・折込業務] ☎23-5688  
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

## お弁当のおかず

### お弁当作りワンポイント講座

#### 詰め方が重要

お弁当は作ってから食べるまで時間が経過するものなので、まず気を配りたいのは衛生面。詰め方で大切なのは、作ったおかずは冷めてからお弁当箱に詰めること。熱いうちに詰めて蓋をしまうと湯気が水滴になって、それがばい菌を増やす原因になります。また、持ち歩くことによって、おかずが片方に寄ってしまうのをできるだけ防ぐために、詰める時はすき間が開かないように注意しましょう。プラスチックの小さなカップやアルミカップなどといった仕切りや、豆類やプチトマトなど、すき間にレイアウトできる食材を上手に使いこなしましょう。

#### 仕切りがおいしさの分かれ目

たくさんの食材が詰まったお弁当は見た目にも豪華ですが、隣同士のおかずが味移りしてしまうのが難点。仕切り用のカップやアルミカップなどを利用して、おかずはできるだけ直接触れ合うことのないよう注意しましょう。

#### お弁当ならではの調理

お弁当のおかずは、冷めてもおいしいように、普段の料理よりは少し濃い目の味付をしたほうがよいでしょう。また、ご飯は水加減を控え目にし、水分の流出の恐れがあるおかずは、普段より汁を取ったほうがよいでしょう。

#### お弁当として不向きな物

臭いが強すぎるおかずは、お弁当のおかずとして不向きです。また、ご飯の上に直接おかずを乗せる丼風にする時は、あまり水分の多いものは乗せないほうがよいでしょう。

#### 冷凍食品を使うのは手抜きではない

おかずは衛生上、できるだけ刃物や素手を使わないほうがよいでしょう。お弁当のおかず向けにひと口サイズで作られている冷凍食品は、そういう意味から考えると便利で衛生的といえます。手作りのおかずの中に上手に冷凍食品を混ぜることは、決して手抜きではありません。

今回はお弁当のおかず作りのヒントをいくつか集めて紹介してみました。毎日のお弁当作りはもちろん、ゴールデンウィークなどの行楽用のお弁当作りにもぜひ役立ててみてはいかがでしょうか?  
お母さん、頑張ってる…。いえいえ、あまり頑張らないで…。簡単に美味しいおかずのアイデアで、快適な毎日を過ごしましょう!

新年度を迎え、早いもので、もう半月。お子様を新しく幼稚園に入れたお母さんや、お子様が高校に進学したお母さんにとっては、「そろそろ、毎日のお弁当のおかずのネタに困りはじめた…」という声が聞こえてきそうな時期です。たしかに毎日のお弁当作りというのは大変なもの。「いいアイデアがあれば、どんどん欲しい!」といったところではないでしょうか。



## アイデア特集

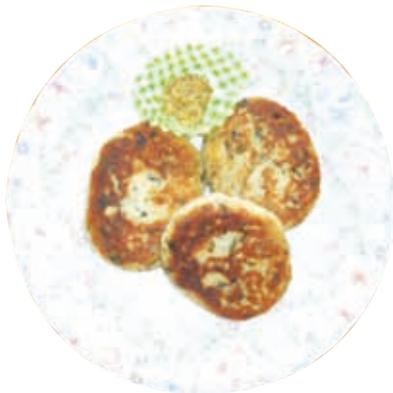
### 材料

- 木綿豆腐…1/2丁
- ひき肉…50g ●長ネギ…5cm
- パン粉…適宜 ●卵…1/2個
- 塩・こしょう…少々
- おろし生姜…少々

### 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジに1分間かけて水切りする。
- ②ボールに①とそのほかの材料を入れ、よくこねて小判型にまとめる。
- ③熱して油(分量外)を引いたフライパンで表面を焼き、次に裏返して中まで火を通す。

**ヒント** しいたけやにんじんのみじん切り、ひじきを入れてヘルシーに!



## 豆腐ハンバーグ

### 材料

- 卵…2個 ●万能ネギ…少々
- ゴマ…少々 ●ゴマ油…大1
- かつおぶし…少々
- 塩・コショウ…少々
- 醤油…大1

### 作り方

- ①フライパンに溶いた卵に塩・コショウしたものを流し入れ、万能ネギのみじん切り、ゴマ、かつおぶしを散らし、上から醤油をまわしかける。
- ②表面が乾いたら裏返してカリッと焼き、8等分する。

**ヒント** ゴマ油をオリーブオイルに変えて、チーズやトマトを乗せるとピザ風に…。



## お好み焼き風卵焼き

### 材料

- 味付けいなり揚げ…3枚
- ご飯…2膳
- 小松菜…1/3ワ
- しらす…大2 ●ごま…大1
- めんつゆ…大2

### 作り方

- ①フライパンにごま油(分量外)を熱し、みじん切りにした小松菜(ゆでなくてもOK)を炒める。
- ②ボールに炒めた小松菜、しらす、めんつゆを合わせ、ご飯に混ぜる。
- ③味付けいなり揚げに混ぜたご飯を詰めて、出来上がり!

**ヒント** 好みでゴマを入れても美味。



## 変わりいなり

### 材料

- ちくわ…2本
- アスパラ…2本
- チーズ…少々
- マヨネーズ…少々

### 作り方

- ①ちくわを半分に切り、さらに縦に半分切る。
- ②1つはくぼみにゆでたアスパラをのせ、もう1つはくぼみに合わせて切ったチーズをのせ、上からマヨネーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

**ヒント** ちくわにのせる物は、ウインナーやゆでたにんじんなどでもよい。



## ちくわのグラタン

### 材料

- 豚もも薄切り肉…4枚
- プロセスチーズ…50g
- 大葉…4枚
- 塩・こしょう…少々
- 小麦粉…適宜

### 作り方

- ①肉に塩・コショウ、大葉と拍子木に切ったチーズをのせて、はみださないよう巻く。
- ②①に小麦粉をまぶし、油(分量外)を熱したフライパンでころがしながら焼く。最初は中火で表面を焼き、次に弱火で中まで火を通す。

**ヒント** 焼く時にチーズが溶け出さないよう、しっかり巻くこと。



## 豚肉のチーズ巻

### 材料

- から揚げ…3個
- ピーマン…2個
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/2本
- ケチャップ…大3
- 酢…大1 ●砂糖小1

### 作り方

- ①から揚げは残り物が冷凍保存したものを一口大に切る。
- ②ピーマン、玉ねぎ、にんじんは一口大に切って茹でる(レンジ可)。
- ③ケチャップ、酢、砂糖を合せた中に①と②を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

**ヒント** 夏期は、から揚げが凍ったままお弁当に入れてもOK。



## 酢豚!?

頑張り  
ママ



## 子育て 倶楽部

このコーナーでは、子育てに関する意見交換や、ベビーやキッズのカワイイ商品・便利なグッズをはじめ、パパ、ママ、おいしいちゃん、おばあちゃんにもオススメの情報を紹介します。読者の皆様もオススメの商品や場所などがありましたら、ぜひお知らせ下さい。

赤ちゃんのために用意するものは色々あるので悩んでしまいますよね。オムツやベビー服、肌着などは皆さん揃えるものですが、そのほかの「絶対必要なグッズ」は様々ではないでしょうか…。

今回は、妊娠6か月のプレママ(T・H)さんからきた質問に、先輩ママさん達が答えてくれました。

私は、今妊娠6か月ですが『赤ちゃんが産まれたら絶対必要なグッズ』を紹介してもらえたら、超嬉しいです！  
(上磯町・H)

しっかり寝せられるチャイルドシート  
新生児から使用できると書いてあっても、背の部分がしっかり倒れないものがあります。私が購入したのもそういう商品だったので、新生児の時は使えませんでした。少し高いですが、ちゃんと寝せられるチャイルドシートがいいと思います。  
(M・K)

大きめのバッグ  
赤ちゃんとの外出は荷物が多くなってしまおうので、大きめで自分のファッションにも合うバッグは必需品です。  
(I・K)

プレイマット  
市販のものもありますが、私は1mくらいのキルティングの端を縫って使っていました。オムツ替えの時や母乳を吐き出したりもするので、出かける時にも持って行きました。タオルと違ってよれないので、寝返りをしてからも重宝ですよ。  
(Y・T)

A型ベビーカー  
スーパーのカートはお座りが出来ないと使えないものが多いので、新生児から使えるA型のベビーカーがあると便利です。  
(M・M)

皆さんからも「あると便利なグッズ」や「絶対必要なグッズ」の情報がありましたら、ぜひお知らせ下さい。

ご意見・ご感想は…

〒040-8605  
函館どつく株式会社ミッド事業部  
青いぼすと編集室『子育て倶楽部』係  
FAX 23-5699  
Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

小山終弥(とうや)ちゃん  
平成15年12月30日生



今月の  
元気印

掲載キッズ募集中!

子育て中は「子連れでは行けない…」という場面があるものです。特に、預かってくれる人がいないお母さんは大変! そこで今回は、短時間でも利用できる託児所を紹介します。

### 託児所どんぐり



料金/1時間500円、月極は利用した分のみ  
保育時間/24時間  
休/年末・年始  
保育中の子供の様子をパソコンや携帯電話から見られます  
●七飯町大川7-2-6  
☎64-4150  
www6.ncv.ne.jp/~maldives/

### ベビーハウス ピーターパン託児所



料金/1時間300円～、月極保育有  
保育時間/午前7時～午後6時(時間外応相談)  
休/日曜日、祝日  
その他、気軽に相談下さい  
●深堀町12-20  
☎32-3851

### ピッコロ子ども倶楽部



料金/1時間630円(日曜、祝日+100円、兄弟割引有)・その他のコース有  
保育時間/24時間  
休/お盆・年末年始  
急な外出や仕事にも対応可能です  
富岡園  
●富岡3-12-24 ☎43-5848  
堀川園  
●堀川町3-5 ☎31-8012  
http://www.g-link.net.co.jp/pikkoro/

詳しくは、各託児所までお問い合わせ下さい。

## 道南在住の頑張る人紹介

### マイウェイ全力投球

美しい自然と優れた食材、その調和を提供したい…

東 克則さん

『グリーンピア大沼』調理長



「美しい自然と優れた食材に恵まれた場所で、いかに食べることを楽しんでいただけるかを考えてゆくの、私共の仕事ではないかと思ひます」

道南の森町にある『グリーンピア大沼』で初の試みとしてスタートした「食の祭典」企画の中心的存在、東克則調理長はそう話す。

この3月18日から始まり、4月24日までロングランで続くこの祭典は、期間中の毎週金土、日曜日に中華、和食、洋食それぞれの職人が交互に自慢のコースを披露する美食の競演。東さんは料理部門の責任者として厨房を仕切るほか、和食コースの職人として、長年培ってきた自慢の腕をふるう。

「いまは、ただお客様を待っているような時代ではない。創意工夫を重ね、こちらからお客様に提案し、招いてゆく時代です」  
函館市の出身。道内の割烹

料理店など和食・筋に専門店を渡り歩いてきたその技術と経験を活かし、昨年3月からグリーンピア大沼の調理長に就任。初めてのリゾート施設の勤務に当初は難しさを感じながらも、自然をこよなく愛し、その魅力を利用客に提供し続けてきたスタッフと二人三脚でイベント企画を進めることで、現在は確かな手応えを感じはじめているのだという。

「大切なのは私共料理人がいかにお客様との接点を持つか…。例えば「こちらがい」と思ったものを出すだけではなく、食べる人がどういうことを望んでいるのかを感じ取り、それを表現させなければならぬ」

食の祭典では、単なる安さを売り物にするのではなく、利用者には「この金額でこれだけの物を味わえるのか…」という驚きと感動を与えられるような内容にこだわった。さらに、雄大

な自然に囲まれた場所で食を楽しむという魅力も、様々な部門を担当する全てのスタッフがひとつになつてこそ、最高のサービスが提供できるのだと東さんは強調する。

「森町には素晴らしい山海の幸が豊富。今後は地物をふんだんに使つて、季節感を楽しむことができる企画を積極的に考えてゆきたいですね。自然と食の調和を、ぜひ味わって下さい」

四季折々の表情をみせる美しい新天地で、和食の達人の新たな挑戦がはじまった。

食の祭典の今後の予定は、4月22、23、24日各午後6時30分から開催する。道南産食材と白老和牛のコース(1人4000円。2人以上からの利用。5日前までの要予約)。グリーンピア大沼は ☎0137452277。

## 青ほの心

このころ、学校の校内などで不審者による殺傷事件が多発しています。それによるけい、子供達の安全を守るために危機管理が必要だという意見が多く聞かれるようになりまし。

そんな折、ある新聞の投書欄に『警戒心だけでいいだろうか』と題する文章が載りました。

警戒心をおおる風潮を危惧する内容で「子どもがつかまり事件があったので注意するよう回覧が回ってきた。それ以来、例えば路上で泣いている子どもを見かけて声をかけたとしても、怪しまれるのではないかとついためらってしまう。事件を起こすのはごく一部の大人で、大半の大人は子どもを守りたいと思つている。しかし、子どもは警戒することばかり教えられていくと、知らない大人をみると逃げ出すようになる。警戒刃倒なやり方は、大人達の親切心を奪い、そうでも無関心社会といわれるのではないかと、それをますます助長させるのではないかと、そのせいで結局は子ども達の安全を守れなくなるのでは、と危惧している」というものでした。

### 1 番の防犯は

それを受けて、数日後にこんな投書が載りました。『番の防犯は皆が優しい人』というタイトルで、子供の小学校で行われた防犯教室で婦警さんが「ひとだけ覚えておいて下さい。ほとんどの人はいい人です。困った時には近くのの人に助けを求めて下さい」と言ったことに感銘を受けたというものでした。そこから「愛は愛を育て、憎しみは憎しみを育て」という言葉を紹介して「警戒ばかりするより優しい人が増えることが1番の防犯だ」と思つたと結ばれていました。

この投書を読んで思ひました。最近特にぎすぎすした世の中になってきていると感じます。不況や貧富の差など人々の間の不公平感や不満が鬱積する一方、戦争や災害の多発など、漠然とした不安を感じさせる要因が多いせいでしょう。それが政治や人間関係への不信につながり、無差別の暴力につながっていくたのもしれません。

でも、目先の安全のための防犯対策だけで解決になるのでしょうか。もっと根本的なところから考えてゆかなければ…。遠回りに思えても大切なことを見落としてはいけないのだ。この投書を通じてあらためて考えさせられました。(亜)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## Voice 冬の足跡(あしあと) 飛塚 優

今年の大雪には悲鳴をあげた人達も多かったのではないだろうか。同じことは東山丘陵に住む野生の動物達にも起きていた。エゾリスは力雪の中を泳ぐようにして餌をあさっていたし、キツネは深い雪に腹と尻尾を引きずりながら、うんざりしたような顔をして町へ降りていった。2月の暖気に早々と芽を膨らませたネコヤナギは、その後何度も枝芽を結氷に覆われ、自らの判断の甘さを後悔するかの様に身を縮めていた。たび重なる豪雪のために野ウサギは、例年よりかなり高い位置の木の皮や枝芽を食べるはめになったし、逆に野ネズミは雪のトンネルに潜ったままで若木の根元をかじり続けた。そして彼等を追うエゾクロテンは胴長短足の体をもてあまして、まるで尺取虫のように雪上を這いまわっていた。

厳寒の雪原では餌えとの闘いが避けられない動物達だが、この季節は彼らの大切な「愛の季節」でもある。暖かくて餌の豊富な春や初夏に仔を産み育てるには、この時期にカップルが誕生しないと間に合わないのだ。かくして雪上ではメスとオスとの文字通りの「愛の駆け引き」が繰り広げられる。リスは樹上をからみあって走り回り、キツネは雪原を追いつ追われつし、互いに体をぶつけあったり、噛みあったりしながら愛のダンスを踊る。こうしたさまざまな動物達の「日々の生きざま」と「愛の形」がそのまま冬の足跡となって雪原に残される。しかし春がきて雪が融けると、彼等の姿や足跡は緑の葉陰に隠され、やがては永遠に消え去ってしまう。そして季節は巡り小さな生命が誕生して新しい足跡を残す。

還暦を過ぎて我が身を振り返ると、競争社会を生き抜くために犯した過ちや、人の心を傷つけた思い出が耐えがたい足跡となっていることに気がつく。せめて唇の上で新しく生まれ変わったこれからの人生では、私も東山丘陵の動物達のように「自分をいつわらない足跡」を残したいと思う…。(自然観察家)

## 今年こそ貴方も「素顔美人」に!

## 髪風舎



春です! 今年の春こそ「素顔美人」になりました。市内桔梗町5丁目にある美容室『髪風舎』の超リアルアートメイクが空前的話題となっております。写真のモデルさんは全くといっていいほどまゆ毛がなく、毎朝のメイクに30分以上かかっていましたが、そのアートメイクにより、それがかすかり解消されました。プロのメイクアップアーティストによると、顔の印象はまゆ毛の形とアイライン、そしてリップラインで決まるとのことですが、『髪風舎』の超リアルアートメイクはそれらの部分をリアルに作り上げてゆくという最新の技術は、店主の渡り取得した最新技術で、マシンは切使用せず手作り、まゆ毛なら毛の1本1本を本物とほぼ変

わらずに再現してゆきます。まゆ毛、アイライン、リップラインともに1回で5〜6年持つのでメイクの手間もなくなり、利用者も多くが「ノーメイクで街を歩けるようになりました」と嬉し声。アートメイクは完全予約制で、日曜日のみ実施。料金のほ

うは1箇所6000円、で4月末までまつ毛パーマ付。営業時間は午前9時30分〜午後7時。毎週月曜日定休。  
●桔梗町5-16-8  
☎467-1228

## 直輸入のガーデニンググッズ ログハウスイリュージョン



春はガーデニングが楽しい季節。上質で素敵なお探しのガーデニンググッズを豊富にそろっています。市内大手町にある「ログハウスイリュージョン」へ行ってみませんか。モダンな物や、アンティーク風の鉢、置物、小物、シルクフラワーなど、ここでしか

品揃え豊富です。あなたの住まいの中に、見た目に優しく、居心地のいい癒し系の空間作りを楽しんでみてはいかがでしょうか?



ほかにフランス直輸入のインテリア小物も多数あります。気軽に立ち寄ってみてください。営業時間は午前10時〜午後6時。  
●大手町5-22  
☎22-1978

## Tシャツもカットソーも簡単!

## 株式会社ソーイングハウス

上磯町七重浜2丁目にある『株式会社ソーイングハウス』では、Tシャツやカットソーなど、ニット生地を使った服作りの講習会を行っています。講習会にはミシンを初めて使うという人も参加しますが、1回の講習会で子供服を完成させるなど、難でも簡単に作れる。点が魅力。子供への愛情が詰まったオリジナルの服を着せられることも大変喜ばれています。

「大人の服の講習会」は、屋の部が毎週金曜日の午前10時〜正午と午後2時〜午後4時。夜の部は毎週水・金曜日の午後7時〜午後9時。「子供服の講習会」は、月2回で日程はお問い合わせ下さい。料金は、すべて1回800円材料費別途。



また、それぞれ託児が可能なので、小さな子供のいる人でも安心(託児料は500円前後)。なおすべて予約制。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前9時30分〜午後6時30分。毎週日曜日定休。  
●上磯町七重浜2-36-35  
フリーダイヤル  
0120-394134

## 女性グループにオススメ、おしゃべりプラン ホテル法華クラブ函館



市内本町の『ホテル法華クラブ函館』では女性向けの団体やサークル、親しい仲間同士の集まりなどに最適な「おしゃべりプラン」を実施中!

このプランは、ホテル4階にある14畳の和室「華の間」で、食事をしながら4時間ゆっくり過ごせるというもの。食事は和洋弁当(「コーヒードザート付」)2000円、2500円(写真上)、3000円(写真上)の3種類。飲み物の持ち込みも可能で、午前11時から午後5時までの間の4時間で好きな時間帯を選ぶことができます(延長料金60分5000円)。人数は5〜16人。室内の落ち着いた雰囲気も好評なので、会議など仕事の打ち合わせにはもちろん、ゆつくりおしゃべりがしたい…という女性には絶対オススメ



メ。これから、女性の集まりはここにキマリ! なお洋室を2時間利用できる「語りプラン」もご用意。予約及び詳細は、電話でお問い合わせ下さい。  
●本町27-1  
☎52-3121

LUNCH BOX

トピックス Aランチ 750円

市内本町の『トピックス』のAランチは週替わり。取材日は「チキンのナスとトマトのチーズ重ね」。メインの料理にフライ、サラダ、ポテトサラダ、つけものまでついてボリュームたっぷり。ご飯、みそ汁、おかず2品、サラダ、漬物と「コーヒードザート」、コーラ、ウーロン茶のうち1品が付き、ご飯はおかり自由。ランチを注文するとトリトバルフエが350円という特典もあります。

営業時間/午前11時〜午後9時(ランチタイムは月〜土曜日の午後2時30分まで)  
定休日/不定休  
●本町32-11  
☎56-0989



# 小枝と チューリップの アレンジ



春らしい麦の穂やチューリップを使って、『きこうえん』店長の桜木美貴子さんに春の景色をアレンジしていただきました。木の枝を適当な長さに切り、器に詰めて花止めします。器からのぞく木の枝がナチュラルで、やさしい雰囲気を作ります。さわやかな緑の麦の穂にチューリップを添えて春爛漫。花の茎は水揚げがよくなるように斜めにカットしましょう。

## 材料

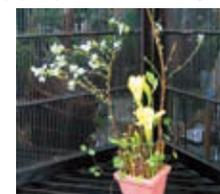
- 木の枝 ●麦の穂 ●チューリップ
- ワイヤープランツ ●小さめの器

## 作り方

- ①木の枝を適当な長さに切り、器に挿して行く。花を挿せるように余裕を持って…
- ②チューリップの高さを変えて挿す。
- ③麦の穂を挿し、最後にワイヤープランツを添える。



花材を雪柳とフリージアにして、また違った雰囲気を楽しみましょう。



取材協力／ガーデンショップきこうえん  
●中島町38-10 ☎51-3014

亀田川沿いの静かな住宅街にある和食の店『代志川』。暖炉の火の温もりと、静かに流れるクラシックが優しい時間を提供してくれる。

「ランチでもディナーでも、来店されたお客様は、何時間でもいらしていただいています」という店主。手間ひまかけて取った出汁に、厳選した調味料で味付けた料理は塩分が少なく、旨味が凝縮した薄味に仕上げている。材料の野菜は主に店主手作りの自家菜園のものを使用しているから、味が濃い。

定番メニューは、人気のカククリームコロッケや和風ハンバーグなどをメインに煮魚、炊きあわせ、茶わん蒸し、みそ汁、ごはんが付き、それに和風デザート

と紅茶がついたセット(1650円)。

紅茶は常に新茶を用意しているから味が違う。静かにゆづりすこしてもらいたいと、店の裏側に10人収容の個室を設けた。4月からは、2次会などに利用できるセットメニュー(焼酎がビール、日本酒、コーヒーなど飲み物1点にオードブル1点のセットで1575円)もはじめた(注文は午後9時以降)。コース料理は3700円。営業時間は午前11時30分～午後1時(ラストオーダー)、午後5時～深夜0時。毎週水曜日定休。

## いい店 みつけた 代志川

担当／大場 小夜子



●五稜郭町10-12  
☎32-3201



## はこだて医療情報

### 足が痛くなる内科の病気

神原循環器科内科  
クリニック院長 神原 亨



歩いているうちに足が冷たくなって、もつとひどい時は、ふくらはぎが痛くなり、びっこを引く病気があります。血管の動脈硬化により、足先まで巡らなくなる病気で、閉塞性動脈硬化症というのが、正式な病名です。軽症の間は、足の冷感やしびれ感程度の時期もあります。段々足の皮膚の色が蒼白になり、歩行時に足の筋肉痛を生じますが、休むと改善するので、我慢してしまう人が多いです。さらに、重症になると安静時にも痛くなり、つま先が黒く炭のようになり、壊疽や潰瘍ができます。

高齢、高血圧、糖尿病、喫煙など動脈硬化の進みやすい状態があると、動脈の内側に、主に脂肪などが張り付き、動脈の中が狭くなります。狭い血管を通して、血液は足に流れにくくなりますが、狭い場所では、血が固まるような物質が出てきて、ますます、血管が詰まりやすくなったり、炎症が起こって、血管が狭くなったりと悪循環に陥ります。足の血管でもこのような状態ですから、閉塞性動脈硬化症の人では、頭や心臓の血管にも同様の硬化症があり、脳梗塞や心筋梗塞を生じることが5～6倍増えるのです。

検査としては、両腕と両足の血圧を同時に測って比較する方法で十分発見可能です。簡便に手足の4箇所同時血圧を測る装置がありますので、5分もあれば結果が出ます。この検査で異常が見られたら、循環器の詳しい検査を行います。必ず、歩行距離で重症度を判定しますので、運動負荷試験などを行います。

「歩いたときに足が痛くないこと」は、第1の治療目標です。1) 運動療法、2) 薬物治療、3) 風船を使ったカテーテル血管形成術やバイパス手術の3つの治療方法があります。重症度によくあった治療を選ぶことが大事です。さらに、心筋梗塞・脳梗塞の予防や、病変の再発を予防することも治療目標になります。実際、足の痛みを訴えて受診した人では、心臓や首の動脈が細くて梗塞を起こしやすい所を発見されることが多いのです。

●大川町12-22 ☎43-1222

## ドクター講座

### ドライマウス(口腔乾燥症)

藤田歯科医院院長 藤田 義夫



緊張した時や、運動の後、暑い日など、口が乾くことはよくあります。これらは一時的なものです。常に口の中が乾燥し、いろいろな症状が出る場合があります。これを「ドライマウス(口腔乾燥症)」と言い、目が乾く「ドライアイ」に比べ聞き慣れない言葉ですが、ここ数十年急増しています。

唾液は口腔内の環境を維持増進してゆく上で不可欠ですが、ドライマウスは唾液の分泌が極端に減少するために生じます。唾液とは唾液腺から分泌される無色透明な液体で1日に1～1.5リットルも分泌されています。唾液には様々な働きがありますが、主なものは消化作用、潤滑作用、抗菌作用、味覚作用など多岐にわたります。

唾液の分泌が減少する原因としては常用薬物(降圧剤、抗うつ剤、カゼ薬などの抗ヒスタミン剤)の副作用、全身疾患(シェーグレン症候群、糖尿病など)、加齢、ストレス、口呼吸、そして回数の減少(唾液腺の退化)、放射線治療の後遺症などがあります。特に高齢者では薬物の副作用、若年者ではストレスが原因として多いようです。

基本的症状としては、唾液量の減少のため、唾液の粘度が上がります。口の中がベタつき、食べ物がうまく飲み込めない、舌がもつれた感じ、うまく話ができない、食べ物の味がよくわからない、舌がヒリヒリ痛いなどがあります。それだけでなく、口腔内では保湿力、自浄作用、消化力、抗菌力、口腔機能の低下のため、口腔内の細菌が繁殖しやすくなり、ムシ歯や歯周炎、口内炎などになりやすくなります。さらに舌や唇がひび割れたり、特に高齢者ではカビが生じたり、誤嚥(ごえん)により肺炎を起こすこともあるので、注意が必要です。

治療法は対症療法として、人工唾液などを応用し、口腔内の保湿を保つ方法があります。湿潤剤を配合した洗口液やスプレー、ジェルなどを利用しますが、スプレーですぐに効果がなくなる欠点もあるようです。また、唾液の分泌を促進する力をつけることである程度の改善ができます。そのためには普段から食べ物をよく噛むようにし、噛みごたえのある食べ物や、酸っぱい物を多く摂り、唾液を刺激働きをよくする方法です。さらに、唾液腺をマッサージしたり、口の周りの筋肉を鍛えることも有効と言われており、唾液を出す薬も開発されているようです。

常用薬が原因の場合は薬剤を中止することで症状は改善しますが、薬剤の中止は生命に関わることも多いので現実には難しいですが、薬の変更や減量はできるかも知れないので主治医に相談すると良いと思います。

●柳町14-20 ☎31-1182

# 港まち 市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。

TEL (0138) 27-9210  
FAX (0138) 23-5699

—担当/青山—

さあ、新年度がスタートしました。お子様が幼稚園や高校に進んだお母さんにとっては、毎日のお弁当作りがひと苦勞…と思いはじめませんか？今回はお弁当のおかずのアイデア特集。普段のお弁当作りはもちろん、行楽時や運動会にも役立ててみてはいかがでしょうか。

「読者の声」  
福士ハルオさんのコーナーが大好き  
青いほすと、いつも楽しく読んでいます。私は、『○△□魂熱血劇場』の福士ハルオさんのコーナーが大好きです。タクシー会社の話よかったです。見返りを求めてはいけません。人にしてもうたこととは決して忘れて、あげたことは忘れなさい…とはいまは亡きおばあ

ちゃんと言っていたものでした。それと、1月28日号の『読者の声』の「私の主人はジーン」として、いい旦那さんですね。不況でみんな苦しんでいます。けど、お金お金でカツカツするほど、お金が出てくるとよくなる気がします。ゆっくり…のんびりですね。  
☆おばあさまの言葉、素晴らしいですね。

「読者の声」  
家族のお話であったか、いい気持ちに…  
1月28日の『読者の声』は家族のお話で、読んでいて、ほのぼのとあたたかき気持ちになりました。愛があるなあ〜と思いました。  
☆おばあさまの言葉、素晴らしいですね。

「読者の声」  
当選人数を増やして！  
いつも青いほすとが届けてらて、プレゼントコーナーに目を通しています。

「読者の声」  
詳しいことは、崎野 43-2655までどうぞ。  
『いい店つけた』コーナーより、2100円分の食事券を3名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いほすとに對する感想もたづねりとお書の上、〒0408605、函館市青いほすとHD、株式会社青いほすとHD、代志川プレゼント係までご応募下さい。締切は4月25日。

## 「読者の声」

変わり風呂の特集がよかったです。

1月28日号の変わり風呂の特集はおもしろかったです。個人的には湯の川観光ホテルのラオマ風呂に入ってみたかったです。電気風呂は花の湯で入ったことがあります。福士ハルオさんのコーナーは、読んでいて納得できるというか「そっだよな〜」って思えます。特に「仕事ができること」の幸せについていう部分が…。仕事ができなると金銭面は当たり前ですが、精神面でも辛いものがあります。

☆結構行っているのじゃあ？ 公共浴場…。

熱帯植物園に行ってみました…

2月11日号の『熱帯植物園特集』を読んで、子供が大きくなってからしばらく植物園にも行っていい

## 「インフォ」

フオークダンス舞夢、初心者講習会のご案内

「フオークダンス舞夢」では、初心者講習会の参加者を募集しています。歩くことが基本のフオークダンスは、体に無理なく年齢を問わずいつからでもはじめられます。初心者講習会は現在、実施中ですが、途中からでも入会することが出来ます。

☆結構行っているのじゃあ？ 公共浴場…。

「読者の声」  
クーパー券をもっと！  
『いい店つけた』コーナーやランチのお店を紹介しているコーナーがとても好きです。お友達とこんなお店があったんだね〜とか「ここ、おしそつだから行ってみよう」とか話からはずみずみ。行ってみてビックリするのは、私達みたいな主婦がすごく多いことです。みんな青いほすとを見てるんだなあ〜って思います。お店紹介のほかに、クーパー券なんかがついてると、もっといいだけだ〜。これからも楽しみにしています。  
(本通 2丁目 Y・T)

「読者の声」  
詳しいことは、崎野 43-2655までどうぞ。

「読者の声」  
「読者の声」  
「読者の声」

【次号予告】  
4月26日 (金)「美味しいランチの店特集」

発行/株式会社青いほすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号  
【編集室】☎27-9210 【営業・折込業務】☎23-5688  
【FAX】23-5699 【E-mail】aol-post@aurora.ocn.ne.jp  
【URL】http://oceanplace.jp/aopos/

発行者 佐々木 喜美夫  
編集長 青山 慎司  
副編集長 大場 小夜子  
ライター 由井 亜紀 野村 保子 鈴木 麻代  
花輪 志保里  
DTP 武越 史幸  
マーケティング 本間 尚子

広告掲載のご案内について

各種コマースには、函館市内全域及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料配布の『青いほすと』をぜひ、ご利用下さい。

スペース	サイズ(縦×横)	掲載料金
1段1/2	31mm×119mm	31,500円
2段1/2	65mm×119mm	63,000円

●上記は凡例。ご予算により、各種の規格を用意しております。  
●当編集室にて広告版下を制作する場合には別途、版下制作費が加算されます。

お申し込み  
お問合わせ ☎23-5688 まで

(株)オールライフサービス静岡加工センターの「アフリカつばき茶」は1袋15包の小袋分け。これは茶葉の酸化を防ぎ、特有の香りを失わないためです。

アフリカつばき茶化粧箱タイプ  
1箱(2g×15包×2袋) ※ティーバッグ形状  
2,100円 送料代引手数料1,000円  
1万円以上のお買い上げで送料無料

エバメール  
ゲルクリーム  
180g 宅配料込  
3,700円

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いほすとHD  
☎23-5688 (本間)

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いほすとHD  
☎23-5688

本紙厳選 商品情報

健康的で香り高いお茶  
アフリカつばき茶

ケラ生まれのアフリカつばき茶が話題を呼んでいます。このお茶に含まれているテアフラビンは、お茶などに含まれているカテキン類が発酵して合成されたもので「2次ポリフェノール」と呼ばれています。また、アフリカつばき茶はその香り高さから評判ですが、インスタントフレーメンやコーヒースープなどのお湯の代わりに使うと味がマイルドになります。さらに、カレー、シチュー、煮物料理の水の代わりに使うと素材の味を二層引き出すことができます。

こんなスゴイ使い方も…

- 換気扇の油汚れに使うとべつつかずに簡単に汚れが取れます。
- 魚料理をした後に手に残るイヤな臭い…。アフリカつばき茶の出がらしの葉で手を洗うと、そんなイヤな臭いを落とすことができます。
- アフリカつばき茶の出がらしの葉を植物の肥料代わりに使うと育ちがよくなります。

懐かしい土の香りを春風が運ぶ球春到来。白球を握る人差し指と中指の指先に、半年ぶりの感触が甦ってくる。そんな早起きしてまで、「と周りの人に言われながら20年。悩み事もストレスもハタチボックスでは全て忘れて、1本のヒットを打つために今年も僕は魂を焦がす。(慎)

買って2年のサボテン。葉だけが出てこないでこのサボテンは花が咲かないのだと思っていたら、最近花の蕾をもちこの前よりやく開花。もうひとつ蕾が出てきていたので楽しみにしていたら落ちていたので発見。それで降霜はひとつも出てこない。がっかり。(345)

沖繩の居酒屋で隣の人が3分間だけ歌っていた。声をかけてきた。自分で作詞した歌を歌いながら踊り出す。たまたま沖繩に住む知り合いの知り合いで友達の輪が広がる。おあつち陽気な人たちがミネラルたっぷりの沖繩料理。「サー」のやさしい言葉が耳に残る。(チヨ)

コンビニやファミリーストランで耳にするいわゆる「コンビ」敬語も今は耳慣れがなくなった。でも、つけたら自然さはやはり残る。大袈裟な敬語ではなく、相手を思いやる気持ちがかさりげなく言葉に表れるような。そんな敬語を使いこなしたい。(垂)

このところ、続けて何回か東京へ行くている。いつも用事が新宿なので私の中で新宿駅の人混みのイメージが「東京のイメージ」として定着していたが、今回は高円寺に宿泊して都会の中にスローライフを感じた。今度から高円寺に泊まろう！(Aちゃん)

本を読むのが好き。と言っても、本読める状況でないことがほとんどなので最近はお風呂が読書タイム。時間がない、暇がない、なんて言っても、好きなことのために時間は作れるものなんだよな〜。と、ちやうと反省。苦手なことを勉強する時間も作らなくちゃね！(Bちゃん)