



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療



「羊羹」

と

「外郎」



内科系診療部長 林 重仁

子どもの頃、「ようかん」と「ういろう」は同じものと思っていました。同じような見た目で、食感の違いはあるものの区別ができませんでした。

ようかんとは、小豆を主原料とした餡に砂糖を入れて蒸し、あるいは寒天を加えて練ったもので、漢字で書くと「羊羹」で、元々は中国で食されていた羊肉スープの煮こごりが起源とされています。

羊羹とは総称で、練り羊羹、水羊羹、蒸し羊羹に分けられ、一般的に羊羹と呼んでいるものは、練り羊羹だそうです。この三つのなかで最も歴史が古いものは、蒸し羊羹で、次いで練り羊羹、水羊羹とのこと。

練り羊羹に使われているのは、小豆、砂糖、そして寒天です。寒天を溶かした水に、小豆を炊いた餡と砂糖を入れて練ることから、練り羊羹と呼ばれ、水羊羹は、練り羊羹とほぼ同じだが、大きな違いは水を多く含むからで、水羊羹は、練り羊羹より糖度が低めで食感もよりつるんとしています。

練り羊羹と水羊羹が寒天を使って固められるのに対し、蒸し羊羹は小麦粉や葛粉、片栗粉、上新粉などを使い、蒸すことで固めるものとされています。

ういろうとは、米粉などの穀粉に砂糖と水を加え練ったものを、型に流し込んで蒸して固めた和菓子です。元王朝から日本に帰化した陳宗敬とい

う人物が博多で創製した外郎薬（口中をさわやかにし頭痛を去り、痰を切るといわれる透頂香）を献上した際に、口直しに添えた菓子に由来するという説や色が外郎薬に似ていることから外郎と呼ばれる菓子になったという説があります。

羊羹と外郎の起源の違いもさることながら、大きな違いは原材料にあります。ようかんは**小豆の餡**を寒天や小麦粉、くす粉などで固めたものを指す和菓子です。一方、ういろうには一般に**小豆**は使用されていません。米粉や小麦粉、わらび粉などの粉を蒸し固めたものを指します。

ところが、徳島のういろうは阿波和三盆や砂糖、塩を混ぜ合わせ、**生あん**を加え、さらに上新粉やもち粉を加えて混ぜ型に流し込み、蒸し上げるという製法です。

「名古屋ういろう」、「山口ういろう」と「阿波ういろう」は日本三大ういろうと称され、名古屋は米粉と砂糖を主原料に蒸して仕上げるお菓子で、もちり、ずっしり感、いろんな色があり日本最大の販売量です。山口県のはワラビ粉を使うことでブルブルとした弾力とモチモチとした食感が特徴です。

そうになると、蒸し羊羹と阿波ういろうの違いはどうなるのでしょうか。大人になっても分からない。

11/1
NOV
2022

「いい医療の日」

特定看護師 英 美沙

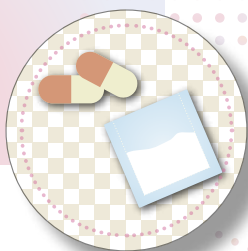
みなさま、11月1日は何の日かご存じでしょうか。2017年、日本医師会は、よりよい医療のあり方について国民と医師が共に考え、さらなる国民医療の向上に寄与していくことを目的に「いい(11)医(1)療の日」を制定しました。ご自身のみならず、ご家族の健康について考えてもらいたいと希望が込められています。

「いい医療の日」をきっかけとして、仕事や家事で忙しく、忘れがちになってしまっているご自身、ご家族の予防接種や健康診断・がん検診などを確認してみてください。会社の検診などで再検査が

必要との結果がでているけれども、放置しているということはないでしょうか？今度、医療機関を受診してみたいかがでしょうか。

また、偏った食事、喫煙や過度な飲酒といった生活習慣をしていないか振り返ってみてください。別居中のご家族にも連絡をとり、様子を確認する機会を設けましょう。

11月1日「いい医療の日」にはご家族と一緒に健康について考えてみて、不安や疑問があれば些細なことでもいいので相談してくださいね。



Zzz



しませんか？



医事課 越智 亘

皆さん、昼寝をしますか？昼寝には様々な良い効果があるようですので、今回は昼寝に関する豆知識を紹介させていただきます。

・ — そもそも身体は昼寝をするように出来ている — ・

昼ご飯を食べた後に眠くなるということは、ほとんどの人が日々感じていることではないでしょうか？午後の眠気は昼食の消化と関係があると思われてきましたが、最近の研究では眠気の原因は、生まれつきの体内のリズムとも関係していることが分かってきています。午後に眠くなる現象に地域による文化的な差はなく、世界のどの地域の人でも午後は眠くなっているそうです。

現代社会では1日1回夜に睡眠をとることが当たり前となっていますが、そもそも身体は1日2回、昼と夜に眠気がくるようにできているようです。生まれつき備わっている眠気に逆らいながら活動することは当然、作業効率の低下などの悪影響を引き起こしてしまいます。

・ — 昼寝の効果 — ・

昼寝の効果として真っ先にあげられるのが疲労回復効果です。最近の研究では昼寝を20～30分することで、夜の睡眠3時間分に相当する疲労回復があるなどの研究結果もあります。そう考えると昼寝をするとかかなりお得な気がしませんか？

また、昼寝に記憶力を向上させる効果もあります。昼寝をしたグループとしなかったグループに分け、記憶力を使うテストを行った結果、昼寝をしたグループの正答率が高かったという結果が出ています。

その他にも昼寝にはストレス解消効果や、心臓病のリスク低下などの様々な良い効果があることが判明してきています。

・ — 昼寝のコツ — ・

①昼寝は30分以内



昼寝をする際に寝過ぎてしまったり、せっかく昼寝をしても深い眠りから起きる際に起きて身体に負担がかかってしまいます。休日に昼寝のし過ぎで身体がしんどくなったという話はよくあることではないでしょうか？昼寝をする際には、寝入るのではなく、浅い睡眠（レム睡眠）にとどめることですっきり目を覚ますことができます。

②座ったままでも効果あり



昼寝をする際にもやはり横になることが理想的ですが、座ったまま目を閉じたり、デスクの上うつ伏せの状態ですらうとするだけでも、昼寝の効果をえられることが分かっています。

③毎日同じ時間に昼寝



毎日同じ時間に昼寝をすることによって、身体に昼寝をする体内リズムができて、スムーズに寝入り、気持ちよく起きることができるようになります。

今回は昼寝のお得な情報を紹介させていただきました。昼寝の効果は世界的なグローバル企業からも注目されているようで、例えばアメリカのGoogle社では、勤務時間中に酸素カプセルの予約を取って昼寝をすることも認められているようです。日本でも昼寝の文化がもっと広まったらストレスの少ない社会に一步近づけるのかもしれない。





畑、はじめました～

「東徳島くすのき菜園」

療育訓練棟前で、10月から畑をはじめました～（花壇もあるよ）。

当初の思いついた予定から遅れること……数か月。ついに、草を刈り、土を耕し、肥料等混ぜて土を作り……。ようやく第一弾!! 苗の植え付けと種まきを東病棟の患者さんとおこないました。今回植えたのは、芽キャベツ、ブロッコリー、いちごに大根、あとチューリップ。この原稿が発行されているころには、さらに何かが植わっているかもしれません。

秋の風を感じながら、患者さんは職員が下手な手つきで耕している姿を笑顔で眺めたり、苗

や種を興味深く見てくれたり……。これから患者さんと水をあげたり草を抜いたりして育てていきたいと思います。患者さんの日々の生活の楽しみが増えて、いろんな表情をみせてもらえればと思います。そして、もちろんバンバン収穫してきます!!! 患者さんと収穫する喜びを一緒に味わえますように♪

病院へ来られた際には、ぜひのぞいてください。素人が見様見真似でやっている「東徳島くすのき菜園」。今後の成長のためにも、アドバイスお願いいたします。

（療育指導室 主任児童指導員／佐々木智也）

