

# みさお

入会費なし 日本岡山県農協連合会に入ります

発行者 岡山県農協連合会  
〒760-0001 岡山県岡山市東区山手1-1-1  
TEL 086-251-7751 FAX 086-251-7757  
E-mail misaoka@cc-hannet.ne.jp URL http://misao-cl.info.na.jp  
印刷所 岡山県印刷センター 岡山市東区山手1-1-1

## まだまだインフルエンザやコロナは発生しています気を付けて生活しましょう

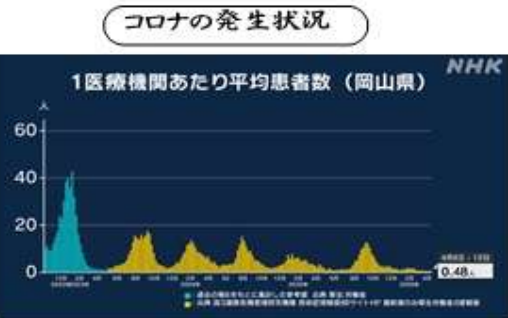
緑茶を毎日摂取する習慣のある人は、気分がないうちに健康増進効果を得ている可能性があることが報告された。中国農業科学院茶葉研究所の Mingchuan Yan 氏の研究によるもの。これまでの研究報告を総括した分析の結果、お茶、特に緑茶が肥満や糖尿病、心臓病、および一部のがんのリスクを抑制する効果が示唆された。さらに、脳の機能を保護したり高齢者の筋肉の減少を遅らせたり、炎症を抑制する作用もあると考えられるとのことだ。

**入れたてのお茶には多くの健康サポート効果がある可能性**

シズという植物の葉ハーブティーについては、ミントやカモミールなどの他の植物から作られ、古くは何世紀にもわたって薬として用いられていた。やがて日常的な飲料として、お茶が摂取されるようになった。お茶にはポリフェノールと呼ばれる植物化合物、特にカテキンが豊富に含まれており、これが歯磨きだけでは不十分、歯間ケアが良好な血糖管理をもたらすフロスや歯間ブラシなどを用いた歯間ケアの習慣が、糖尿病の管理に重要な役割を果たすことが改めて明らかになった。

歯周病は、細菌により引き起こされる炎症である。歯を支える骨が溶け進むと最終的には歯を失う。この歯周病と糖尿病は、互いに影響を及ぼし合っており、これまで多くの研究で分かっている。糖尿病があると歯周病が進みやすく、歯周病が進行すると血糖管理が悪化しやすい。歯周病の治療が、糖尿病のある人のHbA1cを下げることもわかっている。

2023年5月に発表されたサンスターと新糖尿病臨床研究センターの共同研究で、歯間ケアの習慣がある人や歯を20本以上保持している2型糖尿病患者は、平均血糖値(HbA1c)が下がるという結果が得られた。また、歯が20本以上ある人についても、24時間を通して血糖値が低いことが明らかになった。【参考】



### インフルエンザの発生状況

第15週(4月6日から4月12日)の報告は23件(定点あたり1.28)で、第14週の報告は65件(定点あたり3.61)から減少しました。令和8年4月10日に岡山県下でのインフルエンザ警報は解除されましたが、注意報は継続しており、依然として注意が必要です。第15週の全国平均は定点あたり1.46(前週3.21)、岡山県平均は定点あたり1.44(前週3.80)となっています。

## 3つ混ぜるだけ 簡単チーズケーキ (グラシル)

調理時間120分  
費用目安500円  
材料3つでお作いただける、ふわふわなスフレチーズケーキ。薄せん焼きでじっくり焼くことでしっとり食感に仕上がります。



- 材料 (1台分(15cmの丸型))
- ・ クリームチーズ150g
  - ・ 卵黄 (Mサイズ)3個分
  - ・ 卵白 (Mサイズ)3個分
  - ・ 砂糖20g・パルスイート2袋
- お湯 (薄せん焼き用)適量

- 料理の手順
- 1 準備 クリームチーズは常温に戻しておきます。オーブンを160℃に予熱しておきます。
  - 2 1 ボウルに卵白を入れ、砂糖などを3回に分けて入れ、ハンドミキサーで都度ツノが立つまで泡立てます。
  - 3 2 別のボウルにクリームチーズを入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜます。卵黄を2回に分けて入れ、都度混ぜ合わせます。
  - 4 3 1を2回に分けて入れ、ゴムベラで都度混ぜ合わせます。
  - 5 4 クッキングシートを敷いた型に流し入れ、10cm程の高さから2、3回落として空気を抜きます。パットにのせ、型の底から2cm程のお湯を張り、160℃のオーブンで40分程薄せん焼きにします。
  - 6 5 型のまま粗熱を取り、冷蔵庫で1時間程冷やします。
  - 7 6 型から外し、器に盛り付けて完成です。

クックポイント

オーブンは必ず予熱を完了させてから焼いてください。予熱機能のないオーブンの場合は温度を設定し10分加熱を行った後、焼き始めてください。ご使用のオーブンの機種や使用年数等により、火力に誤差が生じる事があります。焼き時間は目安にし、必ず調整を行ってください。焼き色が付きすぎた場合は、アルミホイルをかけてください。今回は薄せん焼きをするため、底が取れない型を使用しています。底が取れるものを使用する場合はアルミホイルを巻いてお湯が入らないようにしてください。

**編集後記**

橋幸夫が9月4日に亡くなった。日流流行歌はあまり聞かないので感心は薄いのだが、橋さんは夢スループのイメージに出ているのでも自分も存在した。またこの人には若い頃の思い出がある。昭和34年から42年まで岡山済生会総合病院に奉職していた。当時内科臨床のほか、病院の研究でもあった真箇の研究をしていた。故大和人工院長はかみいで大阪大学の故塚良英郎講師のもとに研修派遣された。外に出かけることは

めつたにないので、糖尿病の臨床に打ち込んでいたこともあり、当時若手の糖尿病研究で有名であった神戸大学故馬場茂明助教を親戚だという同僚の故今井正信先生に紹介してもらって訪問した。

この先生の同僚の産婦人科の開業医と一緒に神戸スエーデンを馳走なったりキャバレー観劇に行ったりした。この時ステージで歌っていたのが潮来笠でデビューしたばかりの橋幸夫であった。

もう一つ流行歌手の思い出は昭和30年にこの世の花でデビューした島倉千代子で

ある。

○昭和33年に岡山大学医学部を卒業して昭和33年4月から1年間佐久総合病院にインターンで勤務していた。昭和33年故若月院一院長が日本医学会総会、日本農村医学の現状という宿願発表をするために農村と都会の健康調査をするこになり秋田や東京などで健康調査をした。この時当時病院にいたアンター生が動員されて調査に参加した。

○の中で秋田県横手市でも調査をした。この時同じ宿願発表千代子当時こんな有名なかわらなかつたが泊まっていた。屈強な男性が供つていてびっくりした。彼女がデビューして三年目くらいであった。若月院長は流行歌には関心がなかつたし、どうしてあんなに大騒ぎをするのかわからんと言われていた。古い話をして恐縮で

### ビールが糖尿病に良い？

アルコールが入ったビールも、ノンアルコールのビールも、二日酔い程度を飲んでいる男性は、腸内細菌叢腸内フローラが健康だという調査結果が発表された。

ビールに含まれるホップ化合物が、アルコールよりも、多くの調査で確かめられている。アルコールの飲み過ぎは、腸内細菌叢を悪化させる。腸内細菌叢の乱れは、糖尿病のリスクを高める。ビールを利用してみてもいいかも。

ただし、アルコールを少しでも飲み過ぎると、肝臓に負担がかかる。その健康効果は打ち消されてしまう。アルコールの飲み過ぎは、腸内細菌叢を悪化させる。腸内細菌叢の乱れは、糖尿病のリスクを高める。ビールを利用してみてもいいかも。

保険調剤専門  
みなさまの健康管理に  
専任する店

### みなと薬局

岡山市中区中津三三七の三番地  
電話 二七六〇〇四六二