



魚のピザ焼き

【材料(大人2人分)】

①	白身魚……………80g×2	②	玉ねぎ……………80g
	塩……………少々		にんじん……………20g
	こしょう……………少々		ピーマン……………20g
	白ワインまたは酒…小さじ1/2		ピザソース……………大さじ1
	サラダ油……………小さじ1		とろけるチーズ…大さじ1

【つくり方】

- ① ボールに①の調味料を混ぜ合わせ、白身魚を入れて下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①の魚の表面を焼く。
- ④ ③の魚にピザソース、②の野菜を乗せ、フタをします。弱火で7～8分蒸し焼きする。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら火を止め、とろけるチーズを乗せ、フタをする。
- ⑥ チーズが溶けたら出来上がり。

野菜が苦手なお子さんは、焼いた魚を一旦お皿に移します。フライパンで野菜をサッと炒めてから、魚の上に乘せると食べやすいです。

動画でも作り方を配信しています



1人分エネルギー103kcal 食塩相当量0.4g

病院コラム 医療の現場から

歳を取ると聞こえにくくなるのはどうしてか

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



65歳以上の皆さんでしたら体温計の“ピッピッ”が聞こえない経験はおありでしょう。加齢による難聴は高い音から聞こえにくくなるのが特徴です。

まず聞こえのしくみについてお話しします。耳から入った音は鼓膜・耳小骨を振動させ、その振動を内耳(蝸牛)に伝えます。この揺れを内耳の感覚細胞が感知し電気信号に変換して脳に伝え、音として認識されます(図)。歳を取ると内耳の細胞、特に高い音を感じる細胞の減りが大きく高い音が聞こえづらくなります。また、高音域の子音成分(k,s,t,h)を含んだ“力行”、“サ行”、“タ行”、“ハ行”が聞き取りにくくなり、聞き間違いや聞き直しが多くなります。例えば、『さとう(sato)さんをかとう(kato)さん』『はさみ(hasami)をあたみ(atami)』といった具合に…。さらに、加齢により脳まで音を伝える神経細胞数の減少や脳の萎縮などもあり、言葉を聞き取って理解する能力も低下します。小さい声は聞こえないばかりか大きすぎる声もうるさく聞こえ、早口の言葉なども分かりづらくなります。進行すると日常会話にも不便を感じ、何度も聞き返すのがいやでわかったふりをしたり、一方で、正常な聴こえの人は話が通じないとわかると話をやめてしまったりしがちです。次第に人と会うのを諦め、引きこもりがちになって社会的孤立やうつにつながりやすいと言われています。また難聴は認知症のリスク因子であることが報告され、そのメカニズムについて現在研究が進んでいます。

難聴は円滑なコミュニケーションを障害します。社会とのつながりを持ち続けるには聞く力を助ける補聴器が必要です。次回は補聴器の正しい使い方についてお話しします。

