



## おからチキンナゲット

### 【材料(大人2人分)】

鶏ひき肉……………120g	④	片栗粉… 小さじ1と1/2
玉ねぎ……………120g		塩……………ミニスプーン1
おから……………45g		こしょう……………少々
卵……………15g		揚げ油……………適量
		ケチャップ …… 大さじ1



動画でも作り方を  
配信しています



### 【つくり方】

- ①玉ねぎを、みじん切りにします。
- ②ボールに、①の玉ねぎ、鶏ひき肉、おから、卵、④を入れ混ぜ合わせ、よくこねます。
- ③チキンナゲットの形に丸めて、180℃に温めた油できつね色になるくらいまで揚げます。



1人分エネルギー235kcal 食塩相当量0.8g

低カロリーで、食物繊維が豊富なおからで  
ボリュームアップできます。

### 病院コラム 医療の現場から

## 慢性上咽頭炎とは何なん?

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



「風邪は万病のもと」と言われますが、風邪を契機におこった慢性上咽頭炎がその重要な役割を果たしているかもしれません。風邪はよくなったのに鼻水がノドに落ちる、痰がからむ・張り付く、ノドがイガイガする・詰まった感じがする、などはよく経験する症状だと思います。去痰剤などを処方されても症状は変わらずそのうち諦めてしまう方も多岐かもしれません。もしかしたら慢性上咽頭炎かも…。

上咽頭とは鼻の突き当たりのノドの天井です(図)。上咽頭は空気の通り道でウイルスや細菌、花粉やハウスダストなどの外的抗原にさらされる場所で、繊毛上皮細胞とリンパ球が共存しているユニークな場所です。外から異物が侵入してくるとすぐに対応できるよう、戦闘準備状態の活性化リンパ球が待ち構えています。

慢性上咽頭炎では、病的な炎症が持続し前述した症状が長引きます。また、上咽頭局所の活性化リンパ球により産生されたサイトカインなどの炎症性物質は、全身の組織、例えば腎臓などに炎症を引き起こす可能性もあります。さらに、上咽頭の感覚は舌咽神経で、中枢側で迷走神経に連携され呼吸や循環などの自律神経応答を引き起こします。つまり、上咽頭炎は自律神経を介しても様々な症状を誘発するのです。近年、コロナ後遺症の病態として筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群(ME/CFS)との関連が指摘され、慢性上咽頭炎による症状の可能性も考えられています。事実、コロナ感染後は上咽頭炎が持続しそこにウイルスのRNAが残存していることが判明し、その治療として上咽頭擦過法(EAT)により症状改善効果が報告されています。コロナ後遺症の治療として注目されているEATは、60年以上も前にBスポット療法として慢性上咽頭炎の治療として行われていた古くて新しい治療法なのです。

