

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■鍋料理は魚料理のこと

冬は鍋。鍋料理は体があたたまり、心もほっとくつろぎ、あたたかくなります。

鍋の語源を調べてみました。鍋は「肴瓮(なへ)」と書きます。「肴(な)」は魚のことです。瓮(へ)は甕(かめ)のことで、飲食物を入れる容器のことです。ということで、鍋料理とはもともと魚を鍋に入れた料理のことなのです。

魚を鍋に入れて味を決めるのは、汁の味です。最近はスーパーに鍋汁がパックで売られています。だから後は、野菜、肉、魚などの具を鍋に投げ込んで煮れば簡単に鍋料理ができます。とはいえ、鍋料理は鍋によってもうまさが違ってきます。

### ■主な鍋の種類

主な鍋の素材の種類は「土鍋」、「鉄鍋」です。古代の鍋は土鍋が多かったです。それが、中世になると金属素材の鉄や銅などの鍋も作られてきます。

「土鍋」、「鉄鍋」など鍋の素材によって熱効率が異なります。

### ■鍋によって熱効率が違う

「土鍋」は素材が土でできているから鉄やステンレスなどの金属素材と比べ熱効率が低いです。その代わりに、ゆっくりと野菜や魚介類、穀物類が煮えます。一度煮えると時間が経っても冷めにくいという特性があります。食材の風味を壊さずおいしくいただけます。

「鉄鍋」は、厚手で底が平らなすき焼き鍋が代表的です。特徴はむらなく全体に熱が伝わります。同じ鉄鍋でもきりたんぽ鍋などに使われる底が丸くいろいろの自在鉤(じざいかぎ)に吊せるように手が付いている鍋もあります。田舎の鍋料理、汁料理に適しています。

## 30秒でチョットした情報通になれる



健康情報  
二月



### 血液検査

#### ■血液検査の内容はわかりますか？

人間ドックで血液検査をしたことありますか？ 検査結果シートに数字が表記されています。この数字が何を意味しているのか。見ても何だかわかりません。担当医に詳しく説明してもらったことがありますか？ 担当医にどう聞いたらわかりやすく説明してもらえるのかと苦慮したことはありませんか？

例えば、血液検査にがんの進行判定の検査値「腫瘍マーカー」(CEA)があります。下記は、一度、がんになった某さんの了承を得て入手した「腫瘍マーカー」の数値です。数値の「5.0以下」は正常値です。

CEA	7.1 H	5.0以下
-----	-------	-------

#### ■検査結果の意味は何か？

この患者さんは7.1です。それ以前は3.6でした。がん患者さんの「腫瘍マーカー」が上昇していれば、がん症状の進行が反映しているかもしれません。

一度、がんになったこの患者さんは再発したのではないかと心配で心が落ちつかないとのことでした。

検査数値の結果が正常値に収まっていないと病気が進行しているのではないかと心配してしまいがちです。

そこで、その血液検査の結果数値が、

- ①病気の発見につながる数値なのか？
- ②一度がん患って腫瘍を切除したのに再発していることを示す数値なのか？
- ③すでにごんを患っているなら病気の進行を示している数値なのか？

血液検査の数値で一喜一憂せずに、時系列で数値経過を追跡して、検査結果は、①、②、③のどれなのかを担当医に聞きましょう。それが血液検査の意味です。

## 30秒でチョットした情報通になれる



### 住宅用火災警報器



#### ■住宅火災警報機器の機能

煙に巻かれて火災で死亡してしまった。  
こんな住宅火災のニュースを聞くと火災の発生を気づくのが遅かったのだろうか？  
早く逃げ出す方法がなかったのだろうか？  
就寝中に火災が発生した場合にいち早く知らせてくれたら死亡事故も減るのではないだろうか？

こんな被害を防ぐ器具として住宅用火災警報器があります。住宅用火災警報器は火災により発生する煙を感知する機能と音や音声により火災の発生を知らせてくれる機能が一体となっています。警報器はホームセンターで購入でき、天井や壁に設置するだけ済みます。

#### ■住宅火災警報器の種類

住宅用火災警報器は、主に2種類あります。

##### ①煙式

寝室・階段室・台所などに設置します。住宅用火災警報器に煙が入ると音で火災の発生を知らせます。

設置場所は寝室、階段などです。

##### ②熱式

台所・車庫などに設置します。住宅用火災警報器の周辺温度が一定の温度に達すると音で火災の発生を知らせます。

#### ■設置形態には2種類あります。

##### ①単独型

火災を感知した警報器だけが警報を發します。例えば、寝室で火災が発生して感知したら寝室のみ警報音が鳴ります。

##### ②連動型

火災を感知した警報器だけでなく、連動設定を行っているすべての警報器が警報を發します。例えば、台所で火災が発生したら寝室、リビングなども警報を發します。

**30**秒でチョットした情報通になれる



2月のトピックス

## 自転車危険な違反行為

**悪質自転車運転、危険自転車運転の取り締まりを強化！**

**知っていますか？**

平成27年6月1日より自転車運転の指導取締りが強化されます。14歳以上の者が自転車通行中に危険な違反行為をして、3年以内に2回以上摘発された悪質自転車運転者は公安委員会より約3時間の自転車運転者講習(手数料別途必要)の受講を命じられます。受講に従わなかった場合は5万円以下の罰金に処せられます。

自転車通行中の「危険な違反行為」は14項目あります。

### ●14項目の「危険な違反行為」とは(詳しくはQ&A集)

①信号無視／②通行禁止違反／③歩行者専用道での徐行違反など／④通行区分違反／⑤路側帯の歩行者妨害／⑥遮断機が下りた踏切への立ち入り／⑦交差点での優先道路通行車の妨害など／⑧交差点での右折車優先妨害など／⑨環状交差点での安全進行義務違反など／⑩一時停止違反／⑪歩道での歩行者妨害／⑫ブレーキのない自転車運転／⑬酒酔い運転／⑭携帯電話を使用しながら運転し事故を起こしたケースなどの安全運転義務違反です。

### ●講習手数料

各都道府県の条例で定められます。その標準額は5,700円に設定されます。

### ●講習の内容や方法

この講習を受講しない場合、「5万円以下の罰金」が科されることとなります。