

●足、臭くない？

暑くなってくると、靴を脱いだだけでぶーんと臭ってくる人いますよね。軽いうちは臭いだけですが、ひどくなると足の裏の皮膚が白くふやけて、さらには小さなくぼみがたくさんできてきて、痛みを伴うようになってきます(点状角質融解症)。

以前はその人の汗自体の臭いと思われていましたが、現在では、汗で蒸れるという環境下でコリネバクテリウムという細菌が増えるせいだということが分かっていきます。コリネバクテリウムは多少なりとも皮膚に常在する細菌なので、蒸れるという条件がそろえば症状が繰り返されやすいわけですが、外用薬にて改善させることができます。諦めずに皮膚科を受診すると良いですよ。

蒸れにくい靴を履くことが予防になります。ただし直接靴を履くのも避けるべきです。最近、足の臭い子供が多いように思います。室内でのほだしは賛成ですが、靴を履くときは靴下をはかせてほしいものです。

臭いとは関係ありませんが、足の裏ついででお話すると、最近「いぼ」(尋常性疣贅)が増えているように思



います。一見うおのめ(鶏眼)のように見えますが、ウイルス性で放つておくと、大きくもなるし増えてもきます。治療は液体窒素を使った痛い治療になりますので、できないに越したことはありません。

プールサイドのタオル、マットなどで感染することが多いので、水虫(足白癬)の予防も兼ねて、スイミングに行った後は帰ってからもう一度足の裏をせっけんで洗うことお勧めします。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!



アレンジ自由な一品

イワシのチーズシソ巻き揚げ

材料(2人分)

- ・イワシ…2尾
 - ・青ジソの葉…2枚
 - ・ベビーチーズ…1個
 - ・小麦粉…適量
 - ・溶き卵…1/2個
 - ・パン粉…適量
 - ・揚げ油…適量
 - ・ミニトマト…適量
- A
- ・塩もみキュウリ…適量
 - ・千切りキャベツ…適量
 - ・酒…少々
 - ・シウウガ汁…大さじ1/2
 - ・塩・こしょう…少々

●エネルギー 268kcal/人 ●食塩相当量 0.6g/人

作り方

- ①イワシは開いて中骨を除く。Aを付ける。
- ②①に青ジソ、棒状に切ったベビーチーズをのせ、頭の方から巻き、最後にようじで留める。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて、油で揚げる。
- ④付け合わせとして千切りキャベツ、塩もみキュウリ、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

★ひとことポイント★

チーズの代わりに梅果肉(梅干し)を使うと、夏らしくておいしくいただけます。

イワシの代わりにアジを使うこともできます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会