

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 27-6

*季節を感じて

皆さんはお元気ですか？5月を経て季節は初夏に、雨に映える緑は艶やか・遠くは霞がかって何ともいえない気持ちの良さを、遠出しても近くの庭でも深まる緑に心癒されます。

ところが、空き家問題勃発の昨今、繁った草むらを見るのは何とも寂しいものです・・・と、いう私も、田舎の空き家や農地に悩まされております！

*先の5月号ミタクリニュースを受けて

院長の「平和への誓い 憲法記念日によせて」鹿児島行きからメッセージを頂きました。このことに付随して、命の根源である食料を全ての人が安全・安心な国産で食べ続けるための政策ををお願いします。食料自給率の低下は農業生産力の低下ですよねえ。生産者の生活・農地の荒廃をみるにつけTPP・日米協議から平和な世の中でありたいと〜。

*ご案内

今クリニックで「女性のための骨測定月間」を行っております。
そこで「骨太人生を目指して！」

6月23日(火曜日) 14~15時 クリニック待合室

- *女性の骨と栄養
- *女性の食事の摂り方
- *女性食習慣などからも学習してみませんか？

*ちょこっと栄養 memo

エネルギー収支(摂取エネルギー・消費エネルギー)の結果を指標として見るのに、短期的には「体重の変化」を、中・長期的には「BMI」を活用します。

*BMI	健康・理想的な基準の目安	18~49歳	18.5~24.9
		50~69歳	20.0~24.9
		70歳以上	21.5~24.9

*BMIの計算のしかた 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m



*「健康いろどり御膳」シリーズ

先日 お邪魔(お多福寿司さんとの連携)させて頂いた日の健康いろどり御膳は
〜五穀米ご飯・鯖の梅煮・キス・キュリの酢の物と骨揚げ・茄子田楽

高野と季節野菜の煮物・野菜サラダ・あさり汁〜でしたよ！

*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

今春2月より 食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。
男女問わず歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いを！是非のぞいて・お立ち寄り下さい！

開催日：毎月第2月曜日

時間：13～15時

場所：ちぐさのもり

5月のテーマは「肉好きにもたまらない野菜！こうして食べる」で、

サブテーマ「新しい表示制度から何が見える？」でした！

今月（6/8）のテーマは油脂の摂り方「油・脂・あぶらよねっ！」

サブテーマ「細菌も美味しがる食べ物対策」です。

来月（7/13）のテーマは「腸力・腸年齢UPって？」

サブテーマ「涼しく美味しく・・・夏を上手に迎える食事」です。

*今月の一品料理

<新じゃがのじゃこ入り和風サラダ>

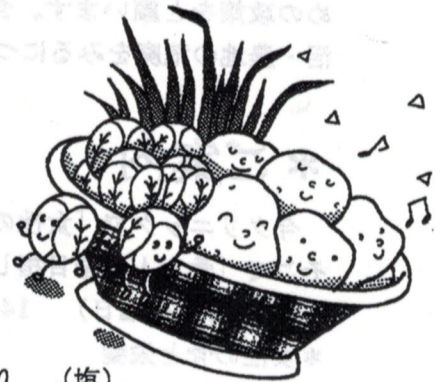
材料 2人分

じゃが芋 170g

ちりめんじゃこ 3g

ネギ 15g

梅肉＝梅干し 1個分のたたか刻み ゴマ油大1 焼きのり (塩)



作り方

- ・じゃが芋一口大より少し大きめに切る。(小さいと丸ごと) 蒸すか電子レンジでチンし皮をむいておく。
- ・ちりめんじゃこをゴマ油で炒め(カリカリ)、ネギの刻みを入れ、火を止める。
- ・じゃが芋とちりめんじゃこを梅肉で和える。上にのりをかけるか、まぶす。
- ・梅干し(梅肉)により塩加減を調整して下さい。

* この季節、美味しいじゃが芋が出回ります。じゃが芋は、熱に安定のビタミンCもあり、梅肉も入れるとあっさりして、さっぱり！

私は、同じように出回るアスパラガスの斜め小口切りを2本加えました。

*ホットメール

食と農・緑・暮らしのシェアスペース～そう！人と食、人と農がグリグリ・グルグル繋がる場に誘って頂きました。(すてきな先生に！)～「谷町空庭」と言う処です～
「ちぐさのもり」も、小さいけどそんな感じでもあるなあと～。ありがとうございました！