

# 食の和



三谷ファミリークリニック栄養相談 27-9

## \* 季節を感じて

戦後 70 年を巡って、メディアは多くの報道だけに留まらない平和への誓いを伝えていきます。戦争犠牲者・受難者や、それに関わる方の心痛や伝え方も違います。

私にも戦争にまつわる事はたくさんありますが、忘れがたい一つにこんな事があります。母方の祖父は 40 歳を過ぎて妻・4 人の子ども・未婚の 3 人の妹を残してフィリピンへ出征しました。奥地で食べる物がなく、若い部下に「自分が死んだらこの身体を食べ、生きながらえてくれ！」と言い、トカゲを食べて死んだそうです。馬にまたがるりりしい軍服の遺影しか見たことがない私ですが、こうして年を経た今も、美味しそうな物を見たり、食べたりするといつもその事を思い出すのです。きっと私はこんなふう戦争を次世代に伝えて行くんだと思います。

## \* 先の 8 月号ミタクリニュースを受けて

漢方薬の保険外しが行われようとしています。院長は漢方薬を必要とされている方の陳情行動の先導に立ち、副院長代診の上京です。いつも言われます！「漢方薬は長い歴史をもち、使い方によっては善薬にもなるが毒にもなる！使い方を間違っではいけない！」と。韓ドラの「チャンダム」「ホ・ジュン」からも厳しい生薬の使い方を聴くこともあった。漢方薬のこの点も強調されるべきで、保険外しのひとつ運動を大きくしましょう！

## \* ご案内

大腸月間が始まっています。併せて「大腸にやさしい食事」教室を開催させていただきます。9 月 29 日（火曜日）14 時～15 時当クリニック 女性は大腸に病を持つ人が少なくないようです。毎日私たちは、食べて、消化・吸収して、排泄の営みを繰り返しています。

「7 色の青虫くん」—そう！掲示させて頂いている資料です。野菜のパワー・働きを 7 色で分け、「どんな色の（7 色）野菜（や果物）も摂りましょう」と言うことです。

6 歳のももちゃん、ママに野菜のお話をたくさんしながら色を塗ってくれました！

## \* ちょこっと栄養 memo この時季疲れやすい！

人は食べ物から摂った栄養素を体内でエネルギーに変えて生きています。このエネルギーを作る時、手助けをしてくれるのがビタミン B 群です。V-B 群が不足すると、エネルギーを生み出せず疲れ易くなります。特に糖質（清涼飲料水やお菓子・ご飯などの主食・芋・果物に多い）です。麺類だけ・菓子パンで・お茶漬けで済ます食事は好ましくありません。魚や肉・卵・大豆等の蛋白質源と種々の野菜が入ったおかずを摂る事で、栄養素が協力しあい手助けになる力を支えています。併せて脱水にならない適切な水分補給も～。

## \* 「健康いろどり御膳」シリーズ

地域のお多福寿司さんと連携して上記のような食事を開始し 1 年が来ようとしています。

メニューは日替わりですが、今回もバージョンアップしたものをお見せ頂きました。  
掲示させて頂いておりますので、ご活用・気づきを頂けると有り難いです。

## \*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持っています。  
男女問わず歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合い！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

8月のテーマは「夏休み子どもイベント魚釣り体験と食育」に振り替え。

9月第8回のテーマ「食べる事からも若返りさせましょ

腸々よ！ひーらひーらひーら

サブテーマ「漬物・・・されど漬物、健康的に美味しく食べる！」です。  
10月(10/12は祝日のため10/5に)

テーマは「適塩生活～他家の食事で我が家を見直したわ～」

サブテーマ「異医師の渡モンゴルの食事情を聴いて～」です。

## \*今月の料理—お勧め夏バテ回復・秋向けメニュー—

### ビタミンB1が豊富

▼ウナギの柳川風卵とじ



ウナギの蒲焼きを一口大に切り、にらと一緒に卵でとじる。

▼豚しゃぶサラダ  
(ゴマドレッシング)



サラダの上にゆでた豚肉を盛り、ごまドレッシングをかける。

▼豚肉のにんにく焼き



豚肉を、にんにくのすりおろしやスライスと共に炒める。

▼しめサバカルパッチョ



しめサバに好みの野菜を添えて、レモン汁をかける。

## \*ホットメール—夏バテの栄養補給にお酢も！—

食欲がない時でも酢の料理は酸味や香りでさわやかに食べられますね。酢にこだわり、アミノ酸を多く摂りたいなら玄米が原料の黒酢を、クエン酸を摂りたいのならブドウ酢を。もろみ酢は焼酎を蒸留したあとに残ったもろみから造ったもの。(酢酸発酵をさせていないので正確には天然発酵クエン酸飲料?) 料理に酢を使い、食欲増進はいかがですか！