

食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 27-10

*季節を感じて

安保法案が強行可決されました～戦争のない安穩の暮らしができ、豊かな食糧政策も多くの人が望むところではないでしょうか？

ちぐさのもりの玄関先には、「畑女子の会」が作る（時々男性も手伝って）、低農薬でこだわりの季節野菜や花々が並んでいます。作る方も、売る側も儲け本意が優先されず、作る側の真意が買う側の心に互いに響きあうような店先です。

毎日その野菜や花々を求めて来られる方もあり、わたしにも「どんな野菜？」「なんで？」と聞いて下さいます。院長・副院長の意も受け、開設当初よりミタクリ農園を先駆けた畑女子の会の幸山看護師や同期ですと一緒と称賛している看護師の会話からは、畑のぬくもりが患者さんとの会話からも伝わってきます。たまたま行先のタイミングを逃した野菜を「中西さんだったら～」と分けて頂き、創作料理！（世界にまたとない中西流のゲテ物を）院長が率先して食して下さるの～うふふ、あはは、ほのぼのと。秋の三谷ファミリークリニックのひとこまです。

*先の9月号ミタクリニュースを受けて

異副院長のモンゴル紀行がありましたね。皆さんどのように受けとめられましたか？
おりしもわたしは、腸内環境改善・腸内フローラを整える栄養サポートを、医師より指示頂く事が多かったのです。またちぐさのもり栄養部でたまたま腸をテーマにしていたり、大腸月間で「大腸のいたわり食事」の教室開催、モンゴルの発酵食品・食事情には関心を寄せるきっかけになりました。これからもっと深く研究される分野かしら？

*ご案内

夏の暑さの疲れやだるさを感じていても、秋の過ごしやすい気候で、その症状が改善をして来ていると良いのですが～。温かい食べ物を、身体を温める食事を、免疫を高める食事を摂るのがお勧め！秋刀魚・鯖・鮭・さつま芋・南瓜・山芋・ゴボウ・きのこ・梨・柿・りんご・豆類・ピーナツ・・・これら季節の食材の今の身体に最も必要な栄養素が豊富！

*ちょこっと栄養 memo

秋の果物にも美味しい物が多いですね！爽やかで甘い・のど越しの良い上、ビタミンC群・ミネラル・食物繊維も多く適度に摂るのは良いです。しかし糖類も多く、食べる果物の種類・食べるタイミング・食べる量の適量があります。病気によっては配慮も大切で、参考資料も用意させて頂いておりますよ。

*地域に居させて頂いて

ミタクリの職員は、車椅子の患者さんが買い求めたいと言われた「健康いりどり御膳」を、一緒に同行させて頂いたそうです。お店では食べないでお持ち帰りだったようです。

商店街には、低農薬で地域や泉州野菜の流通活動や総菜パンの食材に拘り、前向きに努力をされている方があります。その店のサンドイッチこそ良心的と評判です。

ボリュームも！ほっ！力強い商店街発信の要・・・。

そして、地域生き生きサロン「敬老の日」イベントで、食べる事でも健康寿命延伸を「まごは（わ）やさしい」に込め、お話をさせて頂き、シニアの皆さんからお力を。

*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

10月5日 テーマ「適塩生活～他家の食事で我が家をみなおしたわ～」

サブテーマ「異医師の渡モンゴルの食事情を聴いて～」

11月9日 （今回に限って）12時から食事 13時より学習

「タンパク質摂ってEPA・DHA摂ってCa摂ってロコモ予防」

サブテーマ「秋の魚を覚る！鯖 お多福寿司さんにお話し頂けるかな」

12月14日 テーマ「年末年始の食！上手に摂るためには」

年末年始の健康も大事だわ！なおざりにしたくないな～伝承料理・食べ会多く、
美味しいもん寄せやわ。

サブテーマ「どこからし始める台所事情」です。

*今月の献立・料理＜腸活力アップ＞朝食例

玄米や麦入りご飯（主食）・納豆（主菜）・大根葉の鰹節かけ（副菜）
そして 豆腐とわかめの味噌汁（副々菜）・きなこヨーグルト（飲み物代用）
ぜーんぶ腸内細菌の喜ぶ発酵食品や食物繊維を多く含みます。

*ホットメール

9月の連休に信州の知人宅へ、トウモロコシの収穫後のマルチや雑草の整地作業の賑やかしをして来ました。隣の家は除草剤を使用し作業も楽ですが、知人宅は手作業です。2m以上に伸びた茎と張った根は、強いわたしでも酷！踏ん張る足腰、トウモロコシの花粉と泥埃まみれですが、隣接の畑に花豆のオレンジ色の花がたわわに！トウモロコシ前の採り忘れにんにくが出てくると、みんなで歓声！初秋、80代の老夫婦は杖をつきながらブロッコリー後地を、目の見えない90代の大ばあさんは畑を這うように草取りを～。