

食の和

* 季節を感じて

たわわに垂れた稲穂の刈入れ作業も終わられ、新米も食卓に上っているでしょうか？日本の米は粘りもあってとても美味しいと言われ、その品種をソ連の広大な地に植え付けされているようです。そして思う事に、生前父は、子どもや孫に米1粒に込められる大切さを事あるごとに論じていました。亡くなる寸前もご飯を好み、自分の指先で口に運びたがりますが、おろか口を開けると入歯が随ちて1粒さえも口に入らない・随ちた粒をつまもうと・・・それを何度も繰り返す。かたわらに栄養補助食品（ご飯に載せて食べようとする・・・まさに父の食）と、ハイカロリー輸液点滴が～。

* 先の10月号ミタクリニュースを受けて

先月の院長・副院長の縄文化や小林一茶の俳句～も、つかの間、10月24日漢方薬シンポジウム2015（「痛みと漢方」～生活の中で痛みとどうつきあうか～）が、行われました。痛みの病態を科学的に、そして漢方の考え方をベースに医師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士の先生方より発表。コーディネーターは勿論当クリニック院長！。昨年続き2回目、奈良県・奈良県立医科大学・奈良の生薬の製薬協同組合・ポニーの里の方々による開催。一方巽先生は、堺ボランテア福祉フェスティバルで、みんなの応援室「ちぐさのもり」の活動を報告されました。院長席で仕事をさせて頂いている目の前に、巽医師より院長にプレゼントされた縄文の女神像が！その体型はまさに！！・・・いちど覗いて見て下さい！

* ご案内

「受付台のホット和中飲をどうぞ！」院内にも蒸るそのひとくちを含んでみませんか？秋もこうして深まって来るとクリニックでは「温かい物食べてね！」「温かくして飲んでね！」冷たくて甘いアイスクリームやビール等冷えた飲食を避け、「冷えから体を護る養生を」と伝えさせて頂いています。

* ちょこっと栄養 memo

食べて低栄養を防ぐフレイル1

老いて体重が減った・疲れ易くなった・筋力（握力）の低下・活動量や歩くのが遅くなった等加齢で、種々の予備能力が低下して来ます。フレイルとは虚弱でも健康と要介護の間の（社会的・心理的）心身が弱った状態と言われ、その予防に栄養と運動が大切です。

* 日本古来～「仏教から食事を考える」シリーズ 1

毎日の暮らしの中で心と身体、とりわけ自分の都合をどう調えるのかを「食」から書かれた本でした。世界には食べて良いものといけないものを分けている食規範の宗教がある。敬虔なイスラムやユダヤ教徒は豚肉・ウナギやタコ・貝は食べないけど、仏教徒はもともと食規範がなく何でも有難く頂いていく、何を食べてはいけないではなく、いつ食べるかどの位食べるかで整えていく（食べるべき時や分量、それ以外は食べない）宗教だと。

*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

開催日：毎月第2月曜日

11月9日（今回のみ）12時から食事 13時より学習

時間：13～15時

場所：ちぐさのもり

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！

「タンパク質摂ってEPA・DHA摂って

Ca摂って口コモ予防」

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

「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「どこから始める台所事情」

*今月の料理< 乳和食で減塩メニューを>

一日に男性 8g 女性 7g の塩分摂取量が指導されています。家庭での料理では減っているものの、外食や調理加工品などから食塩摂取量が増えています。そこで

最近、牛乳を使って減塩する方法もみられます！利点は

1. 出し代わりに（味噌汁や卵の花・茶碗蒸し）
2. 水代わりに（そばろ煮やかぼちゃのミルク煮・ミルク若布寒）
3. 牛乳で茹でる・湯で戻す（マカロニやポテト）
4. 牛乳で溶く（フライやカツに）
5. 酢を加えチーズと乳精に（サラダや焼き魚の漬け置き）

このように、牛乳が和食の減塩調味料としても活用でき、塩分を多く使う和食の欠点を補えるのではないのでしょうか？

*ホットメール

千葉県よりシンポジウムに来られた若手漢方医〇〇先生と、ある宴で隣席させて頂いた。豊富な知識とジョークで終始笑って楽しい・美味しい時間を。なるも出された赤い色の焼き魚 運ばれた折キンキと伺った・・わたしはキンメと言ってしまった。いずれも東北沿岸で捕れ・秋から冬にかけてが旬、関西では見かけ難い魚・・・そうや！わたし間違っている・・先生は「キンキとキンメは一緒ですかねえ？」とまで。“目が違うんや!” 言い返せなかったんです～。学生時代を富山で過ごされた先生から今度、北陸の熊汁やたろう漬、ごまんさんのいとこ煮・・・郷土の美味しいもん話出るかな？「風の森」の冷酒と。