

# 食の和



## \* 季節を感じて

初春のお慶びを申し上げます！温暖～寒さ厳しい年明けでしたが、皆さま健やかに過ごされているでしょうか？昨年頃より和食がやっと、巷や海外でも、もてはやされるようになって来たようです。身近には、あふれる食情報と共に、食生活の様変わりがみえます。地域開業医の先生方も医療現場で懸念され（食の及ぼす影響から健康問題）「お節料理を用意されるか調査を！」との言葉も頂いていました。和食を食べる機会が減っていませんか？これまで培ってきた伝統的な食文化を基軸に、現在の食生活の変化にも柔軟に対応して、ふさわしい食事ができればと思う昨今です。

\*農林水産省は、～伝統的日本食文化について「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」日本人の気質に基づいた「食に関する習わし」～と位置づけているようです。

そして、「いただきます」をわたしは忘れがちですが、世界に類のないこの言葉、自然への畏敬の念に、心を伴わせた「和食」をと、新にしました。

## \* ちょこっと栄養 memo フレイル2

先月号でフレイル（健康と要介護の間の状態）はサルコペニア（筋肉減少症）と低栄養などで起こりやすい事を図でみましたね。それでは最後になりますが、フレイルを予防

するための方法として、次のような事が上げられるのではないのでしょうか？

- # 見合ったエネルギー量や魚や肉・卵や大豆など良質な蛋白源を毎食摂る
- # 自分に見合う体重を維持できるよう

（昨年掲載した6月号、短期的には体重の変化を中・長期的には BMI を活用して下さい）

- # 持病の適切なコントロール（血圧や血糖・脂質・尿酸・・・）
- # 起居動作の自立（起きたり・寝たりに伴う動作を）を維持をし、
- # 「あ～美味しい！美味しかった！」と食べる食リズムや生活 自らも台所に立つ
- # 野菜を始め、色とりどりの食材、栄養バランスのとれた食事をよく咬んで食べる
- # 筋肉の量や筋力を維持するような運動や転倒防止のバランス動作も怠らない
- # 転倒を起こしやすい環境要因を改善する（家の段差など）
- # 孤立や閉じこもりにならないようにする \*ちぐさのもりに来て昼食を！
- # いろんな会やイベント・会食・ボランティア活動等に積極的参加

## \* 「健康いろどり御膳」も優しい！店主も！地域も！

ふぐや穴子の稚魚が育っている水槽 古代魚のアロワナが亡くなった活け巢をみて嘆き、あとの1匹を世話する〇〇寿司のご主人、かたわら奥様が「お父さんはねえ～」と、魚の死を悼んでおられる。この際断酒して弔うご主人であろうか～。隣のちぐさのもりへ、収穫した低農薬野菜をリュックに背負い、手に提げ健康を願って優しい気持ちで運び来られる人、それを願って買って行かれる人、架け橋を担うスタッフもまた優しい。。。

## \*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

昨春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 第12回 1月25日 (第2月曜祝日のため)

時間：13~15時

場所：ちぐさのもり

会費：500円

資料・お茶代込み

「年始！健康的に戻そう体腸！」  
サブテーマ「減らしたい!でも食べたい!上手に食べるおやつ!」

第13回 2月8日

「食べて運動!免疫力アップさせ春を迎えよう！」

サブテーマ「風邪のひき始め!何を食べる・何を飲む?」

第14回 3月14日

「食べる事からも防ぎたい花粉症 (アレルギー編1)」

サブテーマ「獣肉あれこれ」

## \*今月の一品料理

<12/9 ちぐさのもり栄養部 我が家のお節、こんにゃくの例から>

材料 2~4人前：こんにゃく1枚 だし1C 醤油大1強 みりん小2 七味や柚子

作り方：・こんにゃくは下ゆでし、細かく鹿の子に切れ目を入れ、3cm位に切る。

もしくは、こんにゃくを1cm巾に切り、真ん中に切れ目を入れ、

穴をくぐりねじりこんにゃく（手綱こんにゃく）にする。

・鍋に調味液を煮立たせこんにゃくを加える。

・煮立ったら、弱火にして汁がなくなるまで煮る。

\*こんにゃくは食物繊維をたっぷり含む つい味がないので油や砂糖を使いがち。隠し包丁で味をしみ込ませたり、柚子や七味等の香味・香辛料で減塩に仕立てあげる。

低カロリーの料理として重宝します。20Kcal/人

## \*ホットメール 風邪に効く鍋料理の食材

年末年始で余った食材に、チョイ付け足し鍋を囲む事も多いですね。

### 風邪予防に

\*免疫力（蛋白質—多くの魚介・肉） \*粘膜を丈夫（ビタミンA—鱈・鮭・人参・春菊） \*白血球の機能を高め細胞膜保持（ビタミンE—アノコウ・カキ・大根・ほうれん草）

\*味覚保持・ウイルス阻止（亜鉛—カキ・鱈・白菜・きのこ）

\*ウイルスや炎症に勝つ—にんにくやにらを。季節の食材で温かい鍋料理を囲んで下さい。