

# 食の和

## \* 季節を感じて

今年の干支は申（さる）ですね・・・テレビや新聞で各地の猿の生き様を伝えています。厳冬のさなか、湯煙漂う山湯に浸かって温まっているお猿さんは気持ち良さそう。

メタボ猿もいるけど、母猿に抱っこで乳を吸いながらの小猿も・・・可愛いなあ・温泉にわたしも浸かりたいなあ。丙申（ひのえさる）は、古来万物の伸長を表し草木も実を結び始めると言われます。皆さん今年のやりたい目標もうできましたか？節分の豆を頂き、寒さも鬼も福も猿も身方につけたいですね。鬼は内！福は内！猿は内！節分を祝って！

## \* ちょこっと栄養 memo ー冷え！体を温める力をー

寒さが一番身にこたえるこの季節は、一冷えに負けない体づくりを！体の内から元気アップを育む暮らしを！一院長はよく言われています。「早よ一寝て、起きて、ちゃんと食べて、出して（排泄）、動いてなっ！よーここ（クリニック）まで来て下さった！～」の言葉の数々を聞いておられる方もおありでしょう。冷えは万病のもとと言われ、体を温める力が少ないことによって起こる症状ととらえられる冷え症は、身近な人にも多いようです。熱は、たんに体を温めるだけでなく、胃や腸をはじめ脳・筋肉・心臓などを動かし、免疫や代謝・排泄などの私たちの生命活動に結びついているからです。

食事をして、ちゃんと熱を出す為にも運動や胃腸が上手く動いていることが大事と言う訳です。

冷え改善に手足や腰・首を温かくして、自分に見合う体を動かして、気を巡らせ、体全体を温めます。そして冷えに効果的な食べ物や摂り方を取り入れることで、効果は抜群ですが、少し地道！・少し根気よく！よく噛んで！が大事と思われます。

肉一先の院長推薦鹿肉を初め羊肉や鶏肉、魚一エビや鱈・鮭、野菜一生姜やニンニク・葱・ナツメやクルミ等のナッツ類、紅茶や杜仲茶・最近ではあまり見かけなくなってしまったミカンの皮を乾燥させた陳皮の飲み物例があります。（クリニックでは生姜紅茶を勧め、ホット和申飲が受付に）これらを普段の飲食に取り入れて、冷えない体をつくりましょう。

## \* 「健康いろどり御膳」シリーズから

「健康いろどり御膳」を提供して下さっているお多福寿司のご主人が、「今年は更に健康志向で少し減塩調理の工夫もしたいと思いますよ！」と、抱負を下さいました！和食の難点である「減塩」に挑戦されようとしています。「ちょっとご飯には物足りなかったけど、これが減塩になるよう配慮された料理セットだわ！」と、思える料理への創意工夫が楽しみです。



更に近隣の軽食フイールさんをはじめ、肉屋・魚屋・豆腐屋・漬物屋さん方のお力も頂き、クリニック・ちぐさのもりのコラボで（仮称）「健幸まつり」開催への運びになれば～（夢多き副院長！？）と話しています。みんなで現実のものにお力を。

## \*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13回 2月8日
時間：13～15時	「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?」
場所：ちぐさのもり	
会費：500円 資料・お茶代込み	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」
	第15回 4月11日
	「お一人さまのお昼ごはん！」 サブテーマ「郷土の伝統食 ー大阪府ー」

## \*今月の一品料理 <ちぐさのもり栄養部 金柑の甘露煮>

材料：金柑 250g 砂糖～100g 水適量  
作り方：・金柑はヘタを取って切込みを入れ、たっぷりのお湯で茹でてザルにあげる。  
・鍋に金柑・好みの量の砂糖をひたひたの水に入れ、中火で炊く。  
・沸騰後は弱火で20分煮て火を止め一晩置く。

\*Kさんが、「隣のおじさんが金柑の木を切ってしまうと言われたので、慌てて実を頂いたよ」と、ちぐさのもりに持って来て下さいました！煮て置くとちょっと喉がいがらい時にホット金柑で温もったり、生姜とごま・金柑の入る万能ダレで肉や魚を焼いたり・かけて料理の強い味方に、また朝ヨーグルトに茹で青菜と入れるのも良いでしょう！

\*もひとつおまけに・・・友人宅には、「キンカン」と言う愛犬がいるんですよ！  
変わった名前を頂いてると思っていましたが、この時期に貰われて来たらしく小粒で愛らしい。故人のご主人は、金柑が大好きだったらしい。

## \*ホットメール (寒い時季の贈り物)

あの方には本命を！あの方にはお義理で！そして日頃の感謝の返礼に！バレンタインディチョコが店頭で賑やかをしています。近頃は、カカオ脂や砂糖を入れない代替えで豆腐を中に練りこむ・豆腐クリームソースをかける・表面だけココアパウダーをコーティングする例もあるようです。市場にはサプリメント紛いを入れた健康配慮？成るも物も出回っています。貴方（女）は、一粒のチョコをどのように贈り、頂き、口に運びますか？

（「そんなことせーへんわ～」と言いつつ貰ったら嬉しい！？）

わたしは昨秋お世話になった（信州）花豆栽培宅の秀斗君（小4）に贈らせて頂きます。