

食の和

* 季節を感じて

染井吉野・八重や枝垂桜、山桜など早咲き遅咲きの桜花から芽吹く小満を迎えたんですが。。何とも耐え難き熊本地方の大地震は余震も長引いて今を迎えております。阪神淡路大震災では具体的食ボランティアで現地に、東北大震災では祈りを。今回の大地震は、知人や関係者の安穩・鎮静・復興を、より強く具体的な心運びとなりました。様々な報道を見聞きし、本当にその人が欲している事が早く叶えられたいですね！倒壊家屋やがれきの隙間から、五月の風に揺らぐピンクや黄色の花々が映しだされていました。負けないで！負けないで下さいねっ！

* ちょこっと栄養 memo

— 5月の健康と栄養 —

三谷院長の「四季と疾病」の一文にも自然の法則に順応して暮らすことが多々書かれています。あらためて、木の芽から青葉の深まりゆくこの時季、私たちが夏への衣替えをするように、身体もまた梅雨や夏の暑さに順応できるように変わって来ます。その変化で体や心に様々な不調が現れやすくなっていませんか？胃腸が弱くなったり、頭痛・うつの・筋肉痛・皮膚炎・怒りの感情が出やすい・・・心のダメージ・五月病も出てきたりして。

食事として心がけれる事は、春に高ぶっている気を静め、流れを促し（外来で春キャバツを上げていたら、昨今患者さんの方から話題にされちゃって）・疲れている肝臓を労わるようにします。

気温が上がり始めるこの時季 ●蛋白質は魚や大豆・鶏肉などの消化吸収の良い部位を●酢の物や酢味噌和え・梅肉和え・かんきつ類の酸味 ●肝臓に負担になる油脂を少し控え ●野菜ではおしたしや和え物、新の海藻類 ●玉葱や生姜・ハーブを用いて脂を分解する働きの強い薬味を添えても良いでしょう。●そしてもし等の発芽や玄米、●異副院長がいつもお勧めの発酵食品、味噌や酒粕を使って調味してはいかがでしょうか！

* 「健康いろいろ御膳」

お多福寿司さんと当クリニックとの連携メニュー、健康志向お勧めの食事を利用下さっている方も多いと聞いています。（低糖質・低カロリー・低塩・食物繊維増・・・）

メニューの写真提供を頂きましたよ！

旬の魚と野菜をたっぷり取り入れ炭水化物は控えめにバランスよく

（約500～600Kcal）を目安にしております。

糖尿病・脂質異常症・高血圧・ちょっと肥り気味など、食事と関連した、御料理です。

低糖質・低塩で旬の魚・野菜を御用意させていただきます。

おいしく食べて健康に！ いつもまでも、若わかしく！



(例) 献立

*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。テーマの提案も歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

第16回 5月9日

開催日：毎月第2月曜日

時間：13~15時

場所：ちぐさのもり

会費：500円

資料・お茶代込み

「おにぎりの食事（で食事）—どうみる？どう食べる？—」

サブテーマ 「郷土の伝統食 —奈良県—」

第17回 6月13日

「新しい食品成分表が出ました！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 —京都府—」

第18回 7月11日

「食べて・飲んで・なめて・使う！塩・しおねえ・塩を幅広く！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 —兵庫県—」



*今月のお料理1品

—ぬかの使い道—ちぐさのもり栄養部—

＜煎りぬか作りから＞

玄米を精米する折できる米ぬかは、ぬか床として季節の野菜を漬けこむことが一般的でしょうか。先日チャレンジ派のKさんが、煎りぬかを持って来て下さいました。

作り方

ぬかをフライパンでゆっくり弱火で10分煎ると、香ばしい香りが漂って出来上がり！

そして、煎りぬかに椎茸や昆布・削り節の粉等を加えると、ふりかけに應用となります！

*使うぬかは精米直後の物が良いでしょう。陽にあたらない物や新しい物を用いる！

*栄養素 286kcal 蛋白質 13.2g 炭水化物 46.1g 脂質 18.3g 特にVB12.5mg/100g

*黄な粉やおからパウダー・小麦粉代わり・衣に半分使い、風味づけにできますね。

*しかしぬかは米油を摂るところでもあり油含有が高く、保存や食材との組み合わせ・調理法などへの配慮があった方が良いでしょう。また産地・生産者のしっかりした物で！

*確かにぬかの効能効果は昔からたくさんあります。ややもすると、ぬかの栄養を過信するばかりに副食のない「ぬかのふりかけご飯」で食事を済まさないようにしたいですね。

*ホットメール

先日スーパーで鯖を買ったんです。トロ箱より選んで袋に入れ、レジに持って行く買い方でした。今年の入職者らしい研修中の名札を付けた若いイケメン兄ちゃんが（笑）袋ごと鯖を持ち上げ、少しあくねていた。「どうしたんでしょうか？」と聞くと、

「僕—この魚の名前が解らないんでちょっと～（レジが打てない!）」

私「この魚ねえ、鯖！鯖っていうんよ、焼いたり煮たりするんよ～今の時季ちょっと美味しくないけどねっ～」大阪のおばちゃん・・節介かもしれないけど、もっと喋りたかった。