

食の和

* 季節を感じて

大寒は過ぎて寒波・豪雪・厳冬の報に、各地の冬越えの暮らしを想いめぐらします。
東北・九州や鳥取も震災や風水害に負けない心で拓いておられますが、豪雪の暮らしも（わたしも体験）辛いものがありましょう。風邪をひいていませんか？暖は？食べる物は？身体と心を癒し活力となる食事を、美味しいと温もって食べて頂いているかしら？災害援助も届いてー。そして食の面から今も将来もみんな平和な暮らしを望んでいます。日本の安全な食べ物が質量共に確保、食糧自給率を上げる努力を大事に・感謝、自尊心を育み・礼節をわきまえる社会をと思います。（世界にない日本の「ごちそうさまでした！」の言葉から始まるのでは？）

ちよこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ② -

～「和合先生の聴診器」（1979年7月発行）から～冬の過ごし方～

{冬の養生法＝季節は陰気が盛んになるので日常生活においても春夏と違って穏やかに、発散し過ぎて精気を失わないよう。体内の熱産生を高めるために食物の大事さでは、脂肪を夏よりは多く摂取し、熱を加える（煮る・炒める・焼く）、また塩味を効かす事も大事。更に、春の七草の薬効（利尿・緩下作用、酒毒・強肝解毒、咳・微熱用、血液循環作用、胃液の分泌促進作用）いずれもビタミン類が豊富で病気の予防や健康に生きていく上での知恵がひそんでいるが軽視しがち、具体的な食物摂取のあり方を～}



*冬は、気象の変化で顔や手足のカサカサした肌荒れ、呼吸器や粘膜への異常、ウイルス感染、血の巡りが悪くなって血行障害、内的にも血液が滞りやすく血圧や心臓に負担がかかるなど外気温にうまく適応しようと働きます。それで一般的に少量で高エネルギー産生の脂肪や寒冷刺激・ストレスに打ち勝つタンパク源（魚や肉・卵・大豆）や各種のビタミン・ミネラル（野菜や果物・海藻）等、何を食べるかも大事です。しかし滞った血液に、年末年始から食べ過ぎ呑み過ぎで、ひそむ毒素を排出できる（利尿・解毒・・・）熱産生・デトックス「排出するか！」が問われています。食べ摂るだけでなく、出す事・出す摂り方が要るのです。七草は邪気払い（疫病）の儀式が始まりと伝えられますが、わたしは先人の知恵が食薬（自称）とし、体や心の邪気払いで（排出）精気を養うと解します。七草粥の勧めに青菜粥のみをすすめるのではなく、生命をつくる（繋ぐ）食べ物は栄養バランスよく過不足なく食べ、デトックスを循環よく！塩分だって塩使いは自分に適する摂り方（一高血圧症や心臓病では減塩）と併せて、ミネラルを多く含む野菜や海藻を摂って「塩出しをする！」ということが大事です。（今日の塩はミネラルバランスが悪い）自給率低下の日本では、食べ物に有害な物質・汚染等を解毒する上でも季節の地場産野菜はデトックスにもなります。

そして更にこの季節、温活ではないでしょうか。「煮る・炒める・焼く」の調理法は、加熱によって量もたくさん食べられ、熱産生で温まります。水溶性・不溶性食物繊維がしっかり摂れ、整腸便作用で便を出し、老廃物排出で代謝・免疫力もアップします。血流を促し温くなる生姜などのスパイスも活用すると（薬効・食薬の食材の組み合わせ）上手く出せますね。食材に限らず調理器具や料理・調理方法の多様化、調理加工済み食品や外食の多い今の時代、手を加え過ぎないシンプルな食品を、日本人に合う料理や食物としての食べ方・・・（美味しい物ばかりを追いかけない警鐘？とも理解）に近づきたい・・・日本の四季の冬、見合う身体を動かし、温和に春を待ちつつ、身体に優しい食のあり方の健康法を教えて下さっていると思うのです。

* 「鳳本通り商店街から発信」 — 豆腐の美味しい保存法 —

「年に引き続いて鳳商店街鳴門屋豆腐店の八木さんに教えて頂きました。豆腐は早く食べきるのが良いが、冷蔵庫の下の方・野菜室に入れる。パック入でないものは匂いが移らないよう・水替えしたり、一度湯通し（電子レンジ加熱でも可）して冷蔵します。熱を加えておくと3日位は大丈夫との事です。（へーっ！そういえば冷蔵庫のない時代はこの保存法でした）

* 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！

開催日：毎月第2月曜日

第23回 2月13日

時間：13～15時

「コラーゲン・・・について知りたい！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」—福岡県—

場所：ちぐさのもり

第24回 3月13日

会費：500円

「スーパーフードもお盛んな世の中」

サブテーマ 「郷土の伝統食」—佐賀県—

資料・お茶代込み

第25回 4月10日

「味噌汁の中身はなあに？具材を交流しましょ！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」—宮崎県—

* 茶育 <ちぐさのもり栄養部で昨年12月お茶について学習・交流をしました！>

ペットボトルも活用の仕方によってはとても便利です。日本各地では美味しいお茶が栽培されています。しかしお茶の生産はペットボトル用にあおられ、追いつかず昨今は海外からの輸入が大半のようです。日本のお茶をもっと暮らしの中に勧めたいものです。

特に子どもには茶育と称して、日本文化の継承にもなると思われます。生産地域のメッセージでも・急須を使ったお茶の入れ方を・食事の際にはお茶を（ジュース×）・お茶を通して団らんの点が上げられています。また子どもへのある調査で、ペットボトルのお茶より急須のお茶を喜んだという報告もありました。わび・さびの世界でなくとも、美味しいお茶を頂く空間を大人も子ども大事にし、シニアは特に茶飲み友達作りしてみませんか？

* ホットメール —SMAPの歌・・・個性を輝かせて—

年末、アイドルグループのSMAPが解散した。（幅広い層の名残り惜しい声を背に）わたしもあの歌詞をあのメンバーが歌う数々に魅了されていた一人。「世界に一つだけの花」では、それぞれ自分らしいオンリーワンの豊かな個性を輝かせつつ、和をもち、前に進む歌に勇気づけられていた。（笑）



いびつな形の大根や人参だって、それぞれ豊かな栄養・旨さをもち、形を変え調理法や組み合わせで更に豊に美味しく、なくてはならない大根・人参に！何ものにも負けないオンリーワン～世界に一つだけの料理になるのよね！