

食の和

* 季節を感じて

空梅雨だったけど、青々した稲の苗が水田で揺らぐ様は、なでやかで美しいと思っていました。関西では稲がタコの足のように田地にしっかり根を張り豊作をと、この時季タコを食べる習慣もあるとか。

また七夕の夜空に今年は星を仰ぐことができるでしょうか？
気温も上がり始めるこの時節から、いよいよ夏本番！環境の変化で体感はずいぶん違ってきていますが、この自然環境に上手に身体を慣らし、負けない夏を過ごしたいものです。



* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ⑦ -

～「和合先生の聴診器」（1979年7月発刊）から～夏の養生～

{夏には「陽気」がもっとも盛んな時期です。草も気もいっぱい広がり、ひとまわりも大きくなります。したがって「陽気」を上手に利用することが必要です。～体内にある「気」を絶えず体外に十分に発散させ、うっせきしないことが必要です。あついからといって、冷たい甘いジュースやアイスクリームを食べていたのでは、夏期にみあったエネルギーをむだに消費することになり、夏バテを引き起こすことになります。身体の調子を整えるためには「食事」がもっとも大切なわけです。～}

夏は陽が長いのでついつい夜が遅く夜型生活をしてしまいます。深夜のパソコンや携帯から離れられない、カフェイン入り飲み物依存（先日報道もあり、私も昨年記事化）、「涼しくなってから寝よう」とか、低温クーラーの下だと眠くならず、睡眠不足になります。そして日中や風呂上りの冷たい飲み物・あるいは寝る前にアイスが欠かせない、食事の際お茶代わりにジュースの光景もあります。昨今「冷たいと甘みを感じない」のど越しの良く清涼感のある飲み物が増えています。（砂糖やブドウ糖の代替えに人工甘味料で低エネルギーの物も出回っているが、甘さに慣れ腸内環境には負？）糖質の代謝にはビタミンB1が必要！甘い飲み物や「暑くて食欲がない」とそうめんだけで終わる食事では上手くエネルギーが出来ず、乳酸などの疲労物質もたまりやすくなります。夏バテという症状の一因にもなり、麺類や菓子パン・おにぎり・カップ麺での単品食事、ハンバーガーにポテトフライとジュース・漬物でお茶づけといった糖質源ダブリ食はビタミンB群不足（脚気様前）になり勝ちで副食が必要ということです。蛋白質を多く含む魚や肉・卵・大豆食品に種々の野菜たっぷり、栄養バランス食に！食欲がない時は酢の物等の酸味の料理、カレー粉や胡椒のスパイスでパンチの効いた料理、香りのあるシソやミョウガ等の香味野菜やハーブ、塩もほどよく使い、よくかんで食べるとこれらの刺激が胃腸の働きを促します。

当クリニックにも「和中飲」が受付に置いてあり、健胃の薬効もありますよ。

出歩いて自然の涼風もみつける、気温や湿度の良い時間帯にしっかり身体を動かし汗を出す、便秘を整え、季節の陽気を受け入れ、発散も上手に出来ると良いですね。

夏に繁るハーブは、肉を焼く時や野菜炒め・ホットティ（抗菌・防腐・鎮静）で。古くからあるハーブミントの主成分はメントールで発汗・鎮静効果・疲れ目・胸焼けに効くと言われます。ストレス時代にさわやかに放つハッカの香りも、ちょっとした夏養生になるかしら先生！



*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！

時 間：13～15時

第28回 7月10日

場 所：ちぐさのもり

「油～脂～油脂・あぶらを知りたいね～」
サブテーマ 「郷土の伝統食」ー長崎県ー

会 費：500円

資料・お茶代込み

*8月はお休み 第29回は、9月11日

*「ちぐさのもり俺ら男・食べもん会」6月26日から始まりました！

今後 毎月第4週 月曜日 13～15時 ちぐさのもりにて男会が開催

男性で独居・奥様に少しお手を休めて頂きたい方・調理を覗いてみたい方・是非！

*買い惣菜・使い回し ーちぐさのもり栄養部で学習・交流しましたー

「忙しくて、調理できなかった」「今日の昼わたしだけ！」そんな時、皆さんは何を食べますか？作り置きもありますが、買い惣菜や調理済み加工食品・レトルト食品・即席・冷凍食品などを使うこともあります。そのまま使いにするのではなく、千切りキャベツ・トマトや野菜ソテーを添える。カレー類だと肉や野菜を足す、野菜炒めだと上に置くなどアレンジも様々のようです。単純な1品が栄養バランス食に短時間に出来る上がる智慧を交流！

写真は市販のレトルトカレーと蒸し大豆でパン生地に包んで焼いた傑作と、市販塩焼きチキンを各種色とりどりの野菜で盛り付け、チキンバーに早変わり！手を抜いた感を出したくない～かといってコトコト頑張った調理でもない～あとは手作りにしちゃえば！



*ホットメール ーチンチラは可愛い！おかげで野菜が増え、癒やされていますー

近郊の野菜は梅雨期水不足だったようです。更に野菜の端境期で種類不足、特に葉菜が摂れない

ところが昨年より下痢や便秘で院長指示のもと、来室のあったMさんですが、腸内環境改善に向けかなりの努力・地道に養生を続けられました。今では程よい減量もされスッキリ、便痛改善もされて来ておられます。Mさんはチンチラという小動物を飼い、毎日野菜種々を乾燥させ餌を作って与えておられます。それを自分にも応用して（不溶性・水溶性の食物繊維を使い分け、乾燥機から出して天日干しビタミンDを取り込み）夏野菜が出回るまでその乾燥野菜も活用されました。チンチラを愛しく思いながら、噛みしめ甘い野菜本来の味に魅了されたようです。巽先生講義の「食べる瞑想」マインドフルネスにもなっていたのかな～。勿論院長の診療・処方あって快方に向かわれているのですが。

チンチラちゃん！

