

# 食の和

## \* 季節を感じて

樹々の葉が落ち始め、日毎に寒さも増してきます。小春日和の暖かい日があるのもこの季節、10月の台風では北海道に大雪をもたらしたニュースもあり天候不順な毎日ですね。そろそろ暖房器具などの冬準備が始まっているでしょうか？こたつに冬みかんの定番で暖をとることは減りました。食べ物からの温活は年中大切ですが、これからの季節では暮らし全体の温活も大事にしていきましょう。グッズも使い、首回りや足元を特に温かく～。



## \* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ① -

～「和合先生の聴診器」（1979年7月発行）から～寒い時のなべ物～

寒くなってきますと温かい食物が恋しくなります。寒い時期のなべ物は栄養学的にすばらしく、また庶民性があります。日本ほどなべ料理の種類が多い国はありません。スキヤキ・ちり鍋・水炊き・魚すき・ちゃんこなべ・ポタンなべ・ほうとう、うどんすき、おでんなどです。こうした料理は江戸中期以降のものですが、季節の材料が見事に生かされています。・冬は夏に比べて陰気が強く、活動性が低下して「静的」になります。したがって、食物によって陽気を与えることが健康につながります。つまり熱を加えた食物をとることです。

こうして底冷えするような季節になると家庭や皆で飲食する時には鍋料理がでます。卓を囲むのに適し、家族が揃う時や、とりあえず鍋を基本コースに入れた会食に向きます。ちょっとお高いフグやアンコウの鍋はともかくも、季節の安価な鱈や鮭など魚介に野菜で種々の鍋料理は旨いものに仕上がります。魚肉の旨味成分が陰性の野菜と一緒に陽性になり体を温める力が強くなります。また、海のもの・里のもの・山の物が入る食材の他、味噌や醤油をはじめ調味料の各種だれや薬味によってまたまたその旨さが増し、絶妙に違ってきます！その店・家庭・人により秘伝もありましょう。韓国ドラマ「チャングムの誓い」では、宮中のキジ鍋やきこの鍋がでてきました。食材の薬効・食効・相性などが伝えられてとても興味深かったです。日本で入手し難い、見たり聞いたことのない食材や食薬から、日本産についても深く知る必要を感じています（野菜の種子の多くは海外からです）美味しさと簡便・安価な鍋の素スープやキューブの各種もでていますがどうなのでしょう？食材本来の味・香りが損なわれないかな～化学調味料の使いすぎですね。

カツオや煮干し・昆布・椎茸などの旨味成分の（グルタミン酸・イノシン酸）代替えで安価な化学調味料になっているのが現状です。（市販のすきやきのたれを好きになって「ご飯でも何にでもかけて食べたい！」と言われる方もあるくらいです。）貝原益軒さん曰く「食物に加える調味料は養生の道、塩・酒・醤油・酢・たで・生姜・わさび・胡椒・山椒などは、それぞれの食物にくわえてちょうどよくなる調味料である。これに加えるのはその毒を抑えるのである。ただその味がよくなるだけが目的ではない」を戒めています。

鍋は血流アップ・巡りに最強で、鍋に合う温めるもの（鶏肉・羊肉・えび・鮭・南瓜・にら・葱・カブ・舞茸・生姜・ニンニク・唐辛子・山椒）巡らせるもの（羊肉・豚肉・えび・カキ・長芋・にら・白菜・木耳・黒ごま・ニンニク・シソ・八角）があります。腹の底から温まり胃腸の冷えを解消、野菜・食材も豊富で栄養の相乗効果・代謝アップ、たれや薬味の香り・湯気も抗乾燥、何よりも皆さんの美味しい鍋卓作りで、家族や親しい方々と囲むからこそ血を巡らせ、心を巡らせることになりましょう！



## \*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30回 11月13日

時間：13～15時

「炭水化物について

～第2第3弾もあるけど～（栄養学2）」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー鹿児島県ー

場所：ちぐさのもり

会費：500円

第31回 12月11日

「炭水化物源

～東南アジアの食事情から～（栄養学3）」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー沖縄県ー

資料・お茶代込み

\*「俺ら男・食べもん会」ちぐさのもり男会主催

第3回 12月25日（月曜日）

13～15時 ちぐさのもりにて

テーマ：「年末年始 血糖値を上げたくない！う～む でも食べたい！」

男性で独居・奥さまに少し手を休んで頂きたい方・調理を覗く、

食べる事に文句を言いたいかた・・・是非！！



## \*わたしの味覚は大丈夫！？ー最近どうも味が・・・亜鉛ー

じっくり味わって食べていますか？ながらの食事は、味も量も食材に興味も薄れがちではないでしょうか。いくつになっても舌の味覚を鍛えて、味を感じるどころ（味蕾）を正常に保ちたいです。栄養素では特に亜鉛が役立ちます。というのも食べ物の味がわからない方が増えているようです。味覚障害とも言われ、食事・疾患・心因性・薬などが要因です。特に偏った食事が続いたり、加工食品（亜鉛の吸収を阻害するポリリン酸などの食品添加物を多用）・コンビニ食やファーストフード等の利用頻度が高い方は注意しましょう

若い世代もシニアも起こっていますし、予備軍も多いように思います。上手な摂り方をあげておきましょう。まず亜鉛を多く含む食品は、海のミルクと言われる牡蠣が抜群です。魚介・肉・海藻・野菜・豆等に含まれます。植物性食品に多い食物繊維やフィチン酸、加工食品に添加されるポリリン酸などは亜鉛の吸収を妨げるので特定の食品に偏らず栄養バランスの良い食事を心がけます。飲酒の常飲、呑みすぎで亜鉛の排泄量が増えるので、食べて呑む・飲酒量に注意し休肝日もありではないでしょうか。

## \*ホットメールー和合先生の鍋料理（個人膳・いろり食発展の食形式）から派生ー

この時節を「小雪」とも・・・冷え込んで北の寒い地方ではみぞれが降ります。ちょうど味の乗ってくるキンメダイ・キンキ・アマダイ・・・そう赤い魚！しっかりした甘みのある白菜の収穫期を迎え、秋の椎茸も茎の厚みと香りが増します。おろした大根をみぞれに見立て、みぞれ鍋にすると消化もよくあっさりして、うどんや小餅を入れた時は胃もたれもなく美味しいものです。ちぐさのもり畑女子の会ではどんな秋野菜が並べられているのでしょうか？里芋やゴボウ・大根・白菜・葱・・・など秋野菜ふんだんにぬくぬく鍋をどうぞ！