# 食の和

三谷ファミリークリニック栄養相談 27−4

## ＊季節を感じて

２月のとある日、三谷院長より１冊の本を頂きました！「食の文化博物誌」なる昭和 58 年出版の多角的多面的捉えられた小難しそうなもの・・ムム～エイッぱっと開けたページ 21、「飢えと豊かさ」について書かれていた。今日の日本では豊かに食べ物を口にすることができているが、はたして人々は満足しているだろうか・・？ということのよう。

皆が描く真の食の豊かなユートピアってどんな世界かしら？体の栄養は食物ですが、まずはこちらから心を込めた「差し出せるエネルギ―こそ大事では～」と咲きしだれる桜の下　散歩しながら思いました。

## ＊先の 3 月号ミタクリニュースを受けて

三谷院長・巽先生の一文～栄養相談より思う事～

「ぼーっとしている時脳はいつもの 20 倍働いているらしい！」＜院長＞

「この季節足を使って運動し、早く寝て季節変化に慣れていきましょう！＜巽医師＞

この季節、気分が明るい（挨拶ができたりよく笑う）・よく眠れ・お腹がすく、うまい具合に排泄！この生理現象を体内時計のリセットで巡らせましょう。（朝日で食べて動き、太陽が沈むと休む生活に近づける）そして、玄米や豚肉・海藻や春キャベツ等Ｃａやビタミン B 郡の多い食べ物を摂り頑張りましょう！

## ＊ご案内

女性の骨測定の検査が継続実施されます。併せて、骨や体の筋肉の減少を防ぐ栄養や食事についての学習会も予定します。特に 50 代からの女性の方の療養は大切と言われます。

## ＊ちょこっと栄養ｍｅｍｏ

陽気になり春は血の巡りが活発になります。冬の寒さで巡りが悪くなった血流を改善！そう！春野菜をしっかり食卓にのせましょう。春キャベツやネギ類、蕗や若ごぼう、新若布や海苔も良いですね。気（体の元気や気力の源）を補うのに玉葱の血行促進作用や発汗作用のあるネギも安価に出回っています。ネギのぬたや辛子和えも美味しいですが私はチジミが大好きです。

## ＊「健康いろどりご膳」って

## ご存知ですか？食べて頂いてますか？

当院と鳳商店街の「お多福寿司」さんと連携して提供、皆さんから命名された健康食です。今季も、動脈硬化予防の脂肪酸ＥＰＡやＤＨＡの多い春の魚を春野菜や豆で頂けるでしょう！

## ＊ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

２月よりちぐさのもりにおいて、食べる事や栄養の様々なテーマで集いを持っています。
第２月曜日 13 時～15 時です。
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。

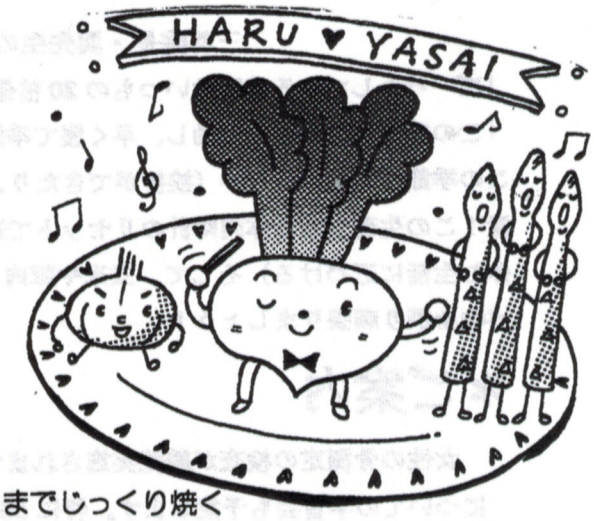
ちなみに３月のテーマは「保存食」で、サブテーマ「酒の肴」でした！

４月（4/13）のテーマは「春野菜のパワーをいただきましょ！」

サブテーマ「美味酒　上手く飲んで健やかさを保つ」

５月（5/11）のテーマは「肉好きにもたまらない野菜！こうして食べる」

サブテーマ「新しい表示制度から何が見える？」です。




## ＊今月の一品料理

＜焼き玉葱のチーズ焼き＞

材料

玉葱１コ　塩少々　サラダ油小

ピザ用チーズ 40g

粉山椒・ブラックペッパー

作り方

・４つに輪切りした玉葱両面に薄く塩を振る

・ フライパンに油を熱し玉葱を両面焼き色がつくまでじっくり焼く

・ チーズを乗せてアルミホイル（耐熱皿でも）の上で焼く（湯気）

・ 焼き上がったら香辛料を振る

＊寒さで乾燥した体をチーズで潤し、玉葱と香辛料で気と血流の促進

## ＊ほっとメール

「春来り　風和らげば　人もまた　冬とは同じでない」

四季の及ぼす影響を知り、順応し、利用した生き方～と教えられる。季節や環境に上手に慣らしていきましょうね。