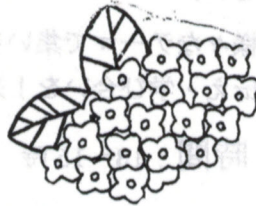


食の和

* 季節を感じて



三谷ファミリークリニック栄養相談 27-7

深緑の季節も過ぎ蒸し暑い梅雨ももうすぐ明けるでしょう！紫陽花も色とりどり顔の様を見せてくれます・大輪もガク紫陽花も。黒潮にのって日本沿岸を北上して来たかつおを食べられましたか？初物を食べると寿命が延びると言われて来たように栄養豊富な古来の食べ方・旬の食べ物を大事にしていきたいと思います。へーっ！鱧・鰻はねえ～。

* 先の6月号ミタクリニュースを受けて

院長・副院長は先々月来より学会・講演など行かれて大忙しです。巽先生の「抗加齢学会」の掲載記事読まれどう感じられましたか？学会明けの月曜日、診療前に先生と暫く報告兼意見交換を～わたしも「なでしこフォーラム」という女性の骨問題を切り口にしたゼミナーに行かせて頂いていたのです。内容・結論を同じように受け止めさせて頂き、いつか何かの折にしっかり皆さんにお伝えし、共有課題にしたいなあと考えていました。ところが全てを巽医師は網羅して載せて下さいました！骨問題は、子どもから重要視・女性健康寿命・13年(平均寿命との差)の穴埋めをと考えさせられました！やはり食べる事って大事！

* ご案内

女性を中心に今春より骨の測定月間でした。過日6月23日に、日常生活で女性にありがちな骨粗鬆症や疾患、はてさて女性に好まれる食べ物・食べ方・スタイルなどの食習慣から、骨の疾患や転倒予防・ロコモ対策など腹筋(笑い)も入り栄養教室を終えました。そして巽医師の記事に繋げる内容を今後少し載せていこうと思っています。

今月より大腸月間が始まります。9月29日(火)に「大腸にもやさしい食事」の教室を開催させて頂きます。また、糖尿病や脂質異常症にかんがみ「糖質減って?」「糖尿病があるけどお酒やおやつも食べたい!」「悪玉コレステロールが高い～」など疾患の具体的な予防実際例をとの要望があります。開催法について良い提案をぜひお聞かせ下さい!

* ちょこっと栄養 memo

熱中症に食事からも配慮～この時季熱中症になる人が増えて来ています。高気温・熱帯夜・寝不足や疲れが溜まっていたり、二日酔や下痢など体内の水分が減っている時は要注意です。水分はのどが渇かなくても食間にもちょいちょい摂りましょう!偏食にならないよう主食・主菜・副菜の栄養バランス食を基本に汁気の物を添え美味しい想いで食事を!

* 「健康いろどり御膳」シリーズ

「健康いろどり御膳」に用いられるメインの魚は、種々で旬の食材と周知ですが、時々大豆をえびじゃこで炊いたもの(じゃじゃ豆)が(泉州の郷土料理)供される事があります。作り方を聞きますと先代からの伝達で、手を心を施し丁寧に炊きあげられたものとわかりました!一粒一粒慈しんで味わって欲しいですね。



*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

今春2月より 食べる事や栄養の様々なテーマで集いをしています。
男女問わず歓迎！お茶を飲みながら伝え・学び合いを！来てみて下さい！

開催日：毎月第2月曜日

時間：13～15時

場所：ちぐさのもり

6月のテーマは「油・脂・あぶらよねっ！もう一度知りたい！」で、

サブテーマ「細菌も美味しがる食べ物対策」でした！

今月(7/13)のテーマは「腸力・腸年齢UPって？」

サブテーマは「涼しく美味しく・・・夏を上手に迎える食事」



*8月はお休みし、以下のような「夏休み子どもイベント」をさせて頂く事になりました。

～魚釣りから調理・魚の勉強・食べる～という演習教室を7月28日

お多福寿司・ちぐさの森共催でさせていただきます。終わったら夏休みの自由研究の宿題が出来上がり！1日に3部の時間制有 お近くのお子様・お孫様にぜひ声をかけて下さい。
詳細・申し込みはクリニック・ちぐさの森です。よろしくお願いします。9月は予定通り！

*今月の一品料理

<夏野菜でラクトウイユ>



材料 3人前 きゅうり・なす・トマト各1個

玉葱 1/2個 にんにく 1/2かけ 昆布 5cm ローリエ 1枚

オリーブ油大 1.5 塩小 1 ワイン(酒)大 1 みそ小 1

作りかた

- ・野菜はすべて大きめの乱切り、にんにくはみじん切り
- ・鍋にオリーブオイルとニンニクを弱火で香りを出し、野菜を強火で炒める。塩・ワインを入れ、昆布とローリエを加え蓋をして煮る。
- ・沸騰したら味噌を入れて弱火で20分煮込む。
 - ：あつあつでも冷やしても美味しい
 - ：ズッキーニやピーマンの代替え、また残ったらチーズをのせて朝食に！

*ホットメール

旬の食材 そう！今夏に出ている食材で効率よくミネラル補給・利尿促進しましょう！
きゅうり(カリウム)+わかめ(食物繊維)⇒酢の物・ナムル・ピリ辛炒め・冷味噌汁に。
冬瓜(カリウム)+昆布(食物繊維)も利尿作用・体内のミネラルバランスが整えられます。