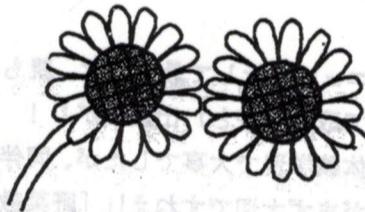


食の和



三谷ファミリークリニック栄養相談 27-8

*季節を感じて

暑中お見舞い申し上げます！裏山の竹林から涼風で耳にしていた蝉の声がこの街中では、どうもなじめないんです はあーっ～。夏になると思い出すことがあります。学生の頃お寺さんからこんな話を聞かせて頂いたことがあります。「人間は夏になったら暑いと言い、冬になったら寒いという・・・」もっと自然を受け入れていくよう諭されたんだろうと思います。近頃もっとも尊敬する方から「暑さにまけないでね！」と。どんなことにも～に負けないでね！と言うエールと思い、もうひとがんばりしたいところ！

*今月は、ミタクリニュースから少し派生

院長も副院長も日々の診療だけでなく、(わたしは、2.3日/週午前中なので十分存じませんが)先を見据えながら教導下さいます。そこに居合わせて頂くと課題が～いつも。先月も院長と研修2人の先生とわたし「良い腸内細菌を増やし免疫力アップ～」なる話題、していくうち、腸内環境改善に向けた食や栄養の取り組みをして健康になる手立てをやりましょうということに・・・ムムム

*ご案内 ー和中飲ー



当クリニックの受付待合室には“わちゅういん”という飲み物がおいてあります。夏の健胃に効くと言われ、昨年よりは今年と言う風に飲む機会が増えるたび、やみつきに。院長お勧め、多種の生薬を丁寧に組み合わせる調剤され、事務の方に毎日煎じて貰っています。気軽に潤してみると、1口飲んで衝撃⇒2口で甘さに気づき⇒3口でもうとりこ！

*ちょこっと**栄養 memo** 骨の栄養と食事＝骨作りを助ける栄養素＝

何よりもふだんから規則的で、栄養バランスのとれた食事、次にCa(カルシウム)を意識して摂るのです。そして骨を作る働きを助ける栄養素にも配慮します。ポイントは、

- ・Caの吸収を助けるビタミンD(干し椎茸や魚)
- ・骨形成に大きくかかわる蛋白質 高齢者は特に不足しやすいので要注意(魚・肉・卵・大豆・乳)
- ・Caの吸収を助け・骨形成のMg(マグネシウム)(海藻やほうれん草・ゴマ・大豆)
- ・骨にCa沈着・強化を助けるビタミンK(緑黄野菜・海藻)を献立に入れと良いですね。

*「健康いりどり御膳」から**地域で食育!**「できることから考え・やってみよう!」です。

7月28日「健康いりどり御膳」を提供下さっているお多福寿司さんと、子どもの夏休みイベント企画で「魚釣り体験・食育」を視点にお魚教室を開催させて頂きました。

日本の和食が世界文化遺産に登録され、日本食を見直そう・伝承・食育が高らかに行政的・草の根的にも叫ばれるようになりました。どこから?なにから取り組んだら良いか?

そこで地域の皆さんが気軽に集える場、ちぐさのもり子ども夏休みイベントとなった訳。

日に3部制で泳ぐアジを釣り・アジの生態を学び・調理過程の見学・試食・魚の栄養と魚のあ

る食卓作りなど盛りだくさんの学習メニュー、そして最後には、親も子も悩む？夏休み課題研究が（魚学習の続きを今後1週間家族で取り組むと）出来上がり！
集った子どもの楽しそうな目や歓声も体験学習で大事でしたが、同伴の親御さんの感想は如何程か？お帰りになる2人の方より「親がまず大切ですねえ！」「野菜教室もやってほしいわ！」内容や写真は、ちぐさのもりホームページをご覧ください。

*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もち、男女問わず歓迎！
お茶を飲みながら伝え・学び合いをしています！

開催日：毎月第2月曜日 時間：13～15時 場所：ちぐさのもり

7月の第6回のテーマは「腸力・腸年齢アップ」で、

サブテーマ「涼しく美味しく夏を迎える食事」でした！

8月は、子ども夏休みイベントお魚教室開催に振替、お休み 次回9月14日（第2月曜日）

9月第8回のテーマ「食べる事からも若返りさせましょ 腸々よ！ひーらひーらひーら」

サブテーマ「漬物・・されど漬物、健康的に美味しく食べる！」です。

*今月の一品料理

<魚のガーリックソティー>2人分

材料：イサキやあじ3枚おろしにしたもの2尾 塩小1/5 小麦粉少々 ニンニク1片
赤トウガラシ1本・あればパセリ刻み（乾燥物でも・シソの葉刻みでも可）
オリーブ油小1/2 ミニトマト大2個分くし型

作り方：・にんにくは輪切り刻み、赤トウガラシ斜め切、魚はふり塩10分後水けを拭き小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル・にんにく赤唐辛子を入れ弱火で炒める。

・魚をいれ中火で両面をカリッと焼きパセリをふる。敷いたレタスの上に、魚のをせる。上ににんにくと赤唐辛子のソティをかけ、トマトを添える。

*特に夏は、ビタミンB群が摂れるエリング・豆苗に溶き卵のスープはいかがでしょう？

*ホットメールお役に立てて頂けると有難い情報

今季の掲示物：水分の摂り方例 ・夏の水分補給のポイント・西瓜・8月の食材を健康的に使う
野菜ジュースー糖質量の比較・外食の食塩相当量

今季の資料：野菜を食べよう！夏のカラフルサラダ・昼食も大切 一人のお昼も充実例・揚げ物を食べる食事ヒント例 天ぷら・水分の摂り方例～糖尿病のある場合～・麺類の食べ方例・アイスクリームや氷菓の食べ方例・今季の野菜とご飯・骨粗鬆症を少しでも避けたい！（骨問題・教室からの継続版）

今後作成予定している資料：漬物の摂り方例・今季の野菜とご飯（秋バージョン）・高血糖改善に向けた食生活の見直し例・低栄養を防ぐ・夏の冷え快復・腸力と腸年齢アップ・・・

こんな資料があったら良いな！と思われたら、スタッフにメモ・声をかけて下さい！

