

食の和

* 季節を感じて

三寒四温とはよく言ったものですね。冷えて寒うなったり、4月頃の温さになってこれまで蓄えていたエネルギーがムクムクするのを感じたり！（かつてわたしは、3月の28.29日、雨や風・雪（ひょう）・雪までも、そしてぼかぼかの春陽になった忘れられない体験をしたこともあります。）体調はいかがですか？和暦では冬籠りの虫が出て来る・桃の花が咲くこの季節を驚蹕（けいひつ）と言うそうです。気と血を巡らす肝の調節で、神経ものびのび気持ちよくなるそうです。肝を助け高ぶる神経を穏やかにする、春キャベツも良さそう！そして巡りくる自然や季節・風土の移り変わりが新鮮に映りますように～。

* ちょこっと栄養 memo — シビエ —

（シビエ＝フランス語で狩猟鳥獣）昔は遠くまで苦労してわざわざ獲りに行かねばならぬ貴重な食材だった～（今では人里が繁殖場所ようになって厄介者に）野獣肉！この野生動物がフランスをはじめヨーロッパでは高級食材。日本では狩猟可能な鳥類に、鴨・鳩・シギ・キジ、獣類に鹿・猪・野兎などがいる。

昨年末よりミタクリ通信に、院長が羊や鹿肉と漢方をテーマで載せられていましたね。これらの肉は、冷えや貧血への効能が優等生 カロリーは低脂肪で牛肉の1/4、豚肉の1/2で蛋白質も多く、鉄分は牛肉の7倍、豚肉の10倍、血管内サラサラの多価不飽和脂肪酸や亜鉛・コラーゲンが多い。（シビエ料理大全）ならば、

ポタン鍋、もみじ焼は馴染みだが、シビエの利点・特徴をもっと知り、身近な（カレーやハンバーグだって出来るんだから）調理法・料理への工夫・普及だと、真の安心安全な食べ物になり得るわ～そのための施策もいるけど～。

今月、ちぐさのもり栄養部でも「野獣肉あれこれ～」をテーマにしています。

院長は即シビエの本を購入下さったんです！シビエ料理のレシピの切り抜きを持参下さる方、本の取り寄せに協力下さった図書館の方、「今〇〇でシビエ物産展・試食料理開催されているよ！」「今テレビが～」と情報を寄せて下さった方々、ありがとうございました。

* 「健康いろどり御膳」 シリーズのある地域 小学校

今朝小学校の前をいつものように急ぎ早に自転車を走らせていると、朝礼中なのか校庭に並んだ児童に先生のお話が聞こえて来ました。「朝早くから冷たい水を使っての作業で、美味しい給食を作って下さる方に感謝し、しっかり食べて身体をつくりましょう！」と、大切さを説かれているようです。へーっ朝礼でねえ～「食育の大事」をこういう場で素晴らしい！子どもの食の貧困化が叫ばれている昨今だけに、とても感銘！



どの世代（婚前～終末期）の食育も大切と思われるが、就学時代での取組みこそ要。

朝の時間帯、先生のお話を学校周辺の方々も聞いておられたでしょう。学校も地域社会のひとつ、このような発信（！）を耳にし、昨夏の「地域夏休み子どもイベント（食育の一貫 アジ釣り体験と魚の栄養の話）」も思い出し、嬉しくペダルを踏みました。

*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！一緒に交流しましょうよ！

開催日：毎月第2月曜日

第14回 3月14日

時間：13~15時

「食べる事からも防ぎたい花粉症（アレルギー編1）」

サブテーマ「獣肉あれこれ」

場所：ちぐさのもり

第15回 4月11日

会費：500円

「お一人さまのお昼ごはん！」

サブテーマ「郷土の伝統食 ー大阪府ー」

資料・お茶代込み

第16回 5月9日

「おにぎりの食事（で食事）ーどうみる？どう食べる？ー」

サブテーマ「郷土の伝統食 ー奈良県ー」



*今月のお料理1品

＜多忙なクークからお勧めの1品 ーとりの唐揚げ もひとつのやり方例ー＞

- ・鶏肉もも 300g (3, 4人分) 好みの下味をつけておく
- ・小麦粉をまぶす (小麦粉に卵を加えてつけても良い)
- ・フライパンに油を薄く塗る、肉を並べる 更に上から油を少し垂らす
- ・フライパンに火をつけ中火で焼き、「じわじわ ふつふつ」までひっくり返さない
4~5分待つてひっくり返してね。すると。。。
- *さりとした唐揚げもどきが出来上がり！
- *油による台所の汚れも少しまし！
- *フライパンだと一度にたくさん出来上がり！（作り置きし、弁当のおかずや、南蛮漬け、冷凍して野菜炒めの上にチョイ乗せなど重宝ではないかしら！）
- *給油量が少なくなるのでエネルギーも低くなります。
- *付きあわせは、やはりこの時季は春キャベツの千切りが一番！
チンして甘酢キャベツでも良いでしょう。菜の花の和え物とわかめと豆腐の味噌汁で！

*ホットメール 第2回カフェさかいに

先日副院長に招待あったお代理？で参加させて頂きました。現役の若いやる気満面の医療・福祉の現場から（医師・製薬や薬剤師・看護職・介護職・理学療法・施設運営者や介護職の養成学校に携わる方・そして管理栄養士）ヘルスケアの地域ネットワーク化を積極的に推進されている場です。一部は要介護者にならないようヘルスケア予防をしっかりとする必要、とりわけ栄養の摂り方が影響する事、フレイルを予防（私も昨年末より連載させて頂いていましたが）今回は口腔フレイルを強調 二部は、「終末期何を食いたいかな？」からのディスカッションでした。何かの折りに皆さんとこのような場（気づきの場）がもてたら良いなと思い、冷える夜でしたがほっこり暖かい気持ちで帰って来ました。