

食の和

* 季節を感じて

3月、早咲き桜を梅と共に愛でていましたが、桃の花が終わりさすが4月になると、桜前線も中旬で人々を楽しませてくれます。“風や雨で散らないでそーっとそーっとね”と願いつつ、気持ち良く樹の下を通り抜けます。ともあれ、春山遠く近く散在する山桜のコントラストはまた格別！まだ上手にならないホトトギスの鳴き声を背に、よもぎ・みつば・せり・わさび菜などの摘み草こそ、「桜の花見やお団子に勝るよ！」と思ってしまう。

* ちょこっと栄養 memo

— コーヒーの飲み過ぎ? ・ ・ カフェインの摂りすぎ ・ 依存大丈夫? —

「頭痛が時々するんです」「身体がだるくシャキッとしない」「集中力が～」と、言うような話を聞くことも昨今多いと副院長。私もやはりその様に思います。夜遅くまで仕事やパソコン・携帯操作で起きていて、口寂しさ・眠気覚ましにコーヒーを愛飲していませんか？

・ カフェインの作用

コーヒーや紅茶を飲むと一時的に血管収縮作用でしゃきっとなり眠気を覚ます・水分補給している気持ち・ホット癒される・ダイエットできる～などと日常的に飲んでいます。

カフェインはコーヒーや紅茶・お茶だけでなく、広く清涼飲料水にも入っています。カフェイン中毒死もあつたりして「過剰に摂るとよくない」マイナス面はあまり言われていないですよ。

・ カフェイン含有量の多い飲み物

カフェイン量が多いのは、玉露・コーヒー・栄養ドリンク・コーラ・ココア・紅茶・/杯とりわけすっきり飲みやすいエナジードリンク（カフェイン・炭水化物・ビタミン入りのオロナミンCの類い）の一気に飲みやがぶ飲み、サプリメント、また含量が多く・甘く・500mlの容量もある飲み物（午後の紅茶）

・ 気づかずに摂りすぎている！


急性だとイライラや神経過敏・睡眠や胃腸障害・血圧を上げたり・利尿作用があるため脱水に・逆に太る人もあります。摂り続けてカフェイン依存症や中毒にならないためには、普段ちょっと頭痛・疲労感・集中力の低下・気分の落ち込み・貧血・胃荒れなどを感じたり、カフェインを摂っていないと身体の調子が良くない、摂り過ぎかもしれない不安があれば、日々のカフェインの摂る量を少しずつ減らしてみましよう。空腹時に摂ると胃を痛めやすい、眠りが浅くなるので寝る前や夜間は控えるほうが良いです。院長からは「カフェインの摂りすぎは冷え症がひどくなるよ」と。冷えや生理痛の原因・貧血改善の邪魔をする事になって来やすいのです。

カフェインを原因とするには、自覚しづらい上（アレルギー・下痢しやすい・じん麻疹などの誘因も）数時間～数日かかり難しいと言われます。カフェイン依存対策では、ノンカフェイン・デカフェインも良いけど（タンポポコーヒー・麦茶やそば茶など茶葉なしお茶・ハーブティ）、ほどほど加減で摂るようにしたいですね。自分の適量も知る（コーヒーだと3.4杯/日・カフェイン量400mg迄/日とかの例もあり）妊婦や消化器疾患への配慮、服薬時は控える・・・優れた効果も得つつ、危険を避け気分を楽しくできるティータイムをどうぞ！



* 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。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15回 4月11日	「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」
時間：13~15時		
場所：ちぐさのもり	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」
会費：500円 資料・お茶代込み		
	第17回 6月13日	「新しい食品成分表が出ました！」 サブテーマ 「郷土の伝統食 ー京都府ー」

* 今月のお料理 1 品

ー発酵食品で免疫力アップーちぐさのもり栄養部ー

＜春の葉菜ヨーグルトソースかけ＞

材料 3人分 20Kcal/人

菜の花・こまつ菜・のらぼう菜等青菜類や春キャベツ・アスパラガス 200g

合わせ調味料：プレーンヨーグルト大3杯・みそ5g（蜂蜜を1滴入れても可を混ぜる。

作り方

- ・葉菜を色よく茹で、絞り、4.5cmの長さにそろえて切る。
- ・野菜の上に、合わせ調味料をかける。
- *ヨーグルト・味噌は発酵食品で腸が喜び、ビタミン類の多い春野菜、デトックス作用・0.1g/人の減塩・食物繊維が多い葉菜・洋風や和風どちらにも合い・目にも爽やか！

* 「健康いろいろ御膳」

先日、午前の診療が少し早く終わったので、塩野看護師と食へに行かせて頂きました。内容は、春たけなわメニューで用意下さいました。近々みなさんに写真掲示されることでしょうか！五穀ご飯・タチウオの幽庵焼き風と新わかめとおくらのネバナバ・高野と春野菜の卵とじ・2色和風サラダの菜の花添え・エビ豆・梅昆布のみずき添え・しじみ汁でしたよ！

* ホットメール

お子達の入学入園進級のおめでたい時季を迎えました。退職・異動・転勤もありますね〜クリニック内でも9件！親も子も周りも心機一転・転生出離・少しずつ心も体も慣らしていきましょう。ちゃんと朝から3食摂って・動いて・出して（排泄）・寝て、生活リズムを心がけ、身体にストレスの少ない、真の慶びが湧き出する4月でありますように。