

食の和

* 季節を感じて「わたしはハーブ！」

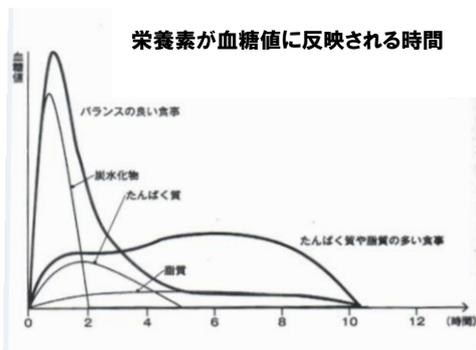
春先からしばらく、クリニックやちぐさののりの庭先では、色とりどりのハーブの苗や切り取ったもの、乾燥したものが（「わたしはハーブ！」と誇らしげに）並んで・貰って・貰って頂く・使い方の説明をしたり聞いて・嗅いでみたり、賑やかしをしていました。

「ハーブ」は昨今、食用だけでなく、シャンプーや化粧品等にも幅広く活用されるようになって来ていますね。スリランカの彼が言うには、（混同はできないが）アーユルヴェーダ（生命 科学）として古くから伝統医療に活かされ、食養にも尊重されているそうです。

そういえば彼の人、食べる事～暮らしに天然薬草・実・樹が活かされ、その力が黒々で艶々の髪に・白い歯に・澄んだ瞳に。しかし今、スリランカは中国資本の横暴さが・・・！

* ちょこっと栄養 memo-なぜ栄養バランス食がお勧め?-

外来で常々、健康・更にどんな病態の食事療法でも「栄養のバランス食」を、お伝えさせて頂いています。その理由の一端ですが、血糖値の動きから「栄養素が血糖値にどのように反映されるか」みてみます。まず、食物は3大栄養素である炭水化物・蛋白質・脂質に大きく分類されます。主食になるパンやごはん・麺類、果物・砂糖類は炭水化物源（糖質と食物繊維からなり、糖質はエネルギー源・筋肉維持ともなる。摂り過ぎは肥満の原因に）主菜になる魚・肉・卵・大豆食品や乳類を蛋白質源（筋肉や組織など体をつくる働き）、油脂類・マヨネーズやベーコン・ナッツ・アボガド等が脂質源（体脂肪を構成・活動のエネルギー源に）なります。



糖尿病の方だと特に、食後血糖の安定化をはかるのに、栄養バランス食が役立ちます。（主食による血糖上昇は2時間、蛋白質は 2.5～5時間、脂質は 10 時間）うどんとご飯だと炭水化物の多い食事に、卵や肉の多い食事ばかりだと蛋白質や脂質に偏って、とんかつにポテトサラダのような組み合わせだと脂質過多の食事になってしまいます。時々はそのであっても、少し配慮して血管に優しく・美味しく食べていけたら良いですね。

* 「鳳本通り商店街から発信」 サンドイッチのお話①

軽食屋「フィール」さん（田中茂樹氏）は、いつも健康や地域の活性化に一步、もう一步と（一步会？）賑やかに！エネルギーに尽力！店のサンドイッチは有名ですが、この機会に少しサンドイッチについて教えて頂きました。

サンドイッチの由来—18 世紀のイギリスの貴族サンドイッチ伯爵はトランプゲームが好きでゲーム中でも片手で食事が出来るよう、パンに具（当時はコンビーフや干し肉）を挟んだ物を作らせた事から、サンドイッチと呼ばれるようになったとか～。

田中氏は契約農家自裁のトマトや大阪府立大学の植物工場で独自生産のサラダ菜様レタス（いずれもパンに見合う）の安心/安全に拘りを持ちながらのサンドイッチ伯爵！



* 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！お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

第18回 7月11日

開催日：毎月第2月曜日

時間：13~15時

場所：ちぐさのもり

会費：500円

資料・お茶代込み

「食べて・飲んで・なめて・・使う！塩・しおねえ・塩を幅広く！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー兵庫県ー」

第19回 8月8日

「栄養価計算法・・いろいろあるけど、ちょっと演習！」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー和歌山県ー」

第20回 9月12日

「日本の食文化ー近畿圏ー」おさらい版

サブテーマ 「夏に作った常備食」 発表：一人一品



* 今月のお料理 1品 <梅ごまみそ>梅のさわやかなアクセント

材料：梅干しの実を外した梅肉 20g みそ 40g みりん大2 すりごま大1 だし大1

作り方：梅肉をつぶして、混ぜ合わせる。

* 茹でた葉物野菜の他、海藻・きのこ・糸寒天など野菜全般の合え調味に加える。冷奴・魚や肉に付けて焼く・揚げる。梅ごまみそをベースに他の調味料でアレンジを！

* 夏の疲労回復・動脈硬化や胃潰瘍発生の抑制・ピロリ菌 O-157 にも有効や活性酸素の除去・血糖値上昇を抑え血液サラサラ・整腸作用や便秘解消・・・梅干しの効能！

* 自然塩で着色料やアミノ酸など食品添加物不使用の物を選び、減塩の場合は塩分ゼロの梅肉エキスを使う。梅干しは、1日中粒半分位までを目安に。そして（いつもお伝えのように）カリウムの多い野菜・芋・果物・豆・海藻などと一緒にバランスよく食べる事で梅干しは生きて来ます。

* ホットメール 登山・冒険・探検加家 植村直己氏の好物だった発酵食品

先日ひよいなことから登山・冒険家の植村直己（出身地で兵庫県豊岡市にある）冒険館に行ってきた。世界の高い山々の制覇探検時・南極北極での極寒に耐える衣食住（移動や寝る）のグッズや写真・資料の展示で驚く事だらけ！中でもこんな発酵食品を氏は好んで食べたそうです。トナカイやアザラシの腹を割って内臓を出し、そこに毛をむしりとったカラスのような鳥を入れ、腹を閉じて1年、程よく発酵した鳥を取り出し鳥の尻から吸い取って食べる！わたし達の発酵食品のイメージよりうんとダイナミック！一度食べてみませんか？「あ～そこの貴方！何びびってるんですか！」

訂正とお詫び=すみません！先月号のホットメールで、樹に産卵するのはヒキガエルではなくモリアオガエルでした。