

食の和

* 季節を感じて

暑い暑いと言いながら8月も終わりました。今夏どのように過ごされましたか？
ある患者さんは「クーラーの守をし、スイカを食べながらオリンピック・高校野球を観戦してました！」そして「少し寝不足・・・」と言われていました。4年後のオリンピックも楽しみになることでしょう。私は縁あって半日、私設戦争展に座らせて頂きました。戦争への召集資料や広島・長崎・アウシュビッツの写真展示は暑い日でしたが寒々感じるものばかりでした。戦争のない世の中、怨親平等の廻向への願いを手向けました。昨日は戦時中の食べ物の1品「すいとん汁」を試食されたようで、洗ったお椀も並んでいました。

* ちょこっと栄養 memo-玄米の食物繊維で満腹感！-

院長は、常々玄米を称賛し勧められる時があります。「えっ！玄米って良いんですか？」「先生から玄米を勧められたけど何で良いのかしら？」「自分は良いけど家族が嫌がるからね～」「昔食べさせられた～」と様々。玄米の良さは知っている方も多いのですが、どうやら硬さや美味しく食べることが難題かと思えます。実は私も米質や水加減・釜の種類などで、炊き上がりが違う体験を重ねながら、今ではだいぶ美味しく食べれています。玄米を知って、普段の生活に自然に取り入れる日があっても良いのではないのでしょうか？

玄米の利点

- ・白米よりもよく噛んで食べるので満腹感がアップ（玄米は白米より硬く、粘りが少ないので、食べる時よく噛むことになる。咀嚼中枢が刺激、ヒスタミンが増産、満腹中枢に働きかけ食べ過ぎを抑える もち米の玄米はもちりとても美味しい）腹持ちが良くなるので間食減や過食を慎む事が出来ます。（別腹食いもある？・・・×笑）
 - ・豊富な食物繊維が糖の吸収を遅くし、血糖値の急な上がりを抑える。
 - ・玄米の栄養成分—白米との比較で食物繊維は6倍・鉄3倍・カリウム3倍・ビタミンB15倍・・・栄養豊かな食材ですよ～。
- *炊く前6～8時間は吸水 水加減は白米より2.3割多く チャーハンやカレー・ハヤシライス・ドリアのような粘りのないごはん物に合う いっそのこと鶏肉や野菜を入れた玄米雑炊はいかがでしょう！
我が家では手巻きで好評 もち米玄米主体のお握らずは結構いけてます～

* 「鳳本通り商店街から発信」

サンドイッチのお話③

今回最終になりますが、軽食屋「フィール」の田中氏より教えて頂きました。
<和と洋の海苔サンド>パンに醤油をチョイ垂らし、海苔をのせもう1枚のパンを乗せ、海苔サンドにしてトースト。トーストの底面にバターを塗る。醤油や海苔の香りが漂います。

更に頂くサンドイッチは、表面にさっくりと焼けたきつね色の薄い層、中は程よい水分を含みつつ熱々に温まっている・・・！さすが店長拘りのトースターも使い、（独自のスチームテクノロジーと温度調節）トーストを科学的な目線からも追求しながらの策です！



*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20回 9月12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

「夏に作る常備食 発表できるよう1品/人」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー滋賀県ー」

第21回 11月14日

「日本の食文化からー塩を深めてー」

サブテーマ 「郷土の伝統食 ー三重県ー」

第22回 12月12日

「ジャパニーズティー服・ー煎どうぞ！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー近畿圏おさらいー

* 10月は第2月曜日が
祭日のためお休みです

*今月のお料理1品<澄んだ大空の満月に寄せ、お月見団子作り>

材料：かぼちゃ 30g 青のり大1 ごま小1 米粉50gと水(牛乳・豆乳)10mlを4種分 てんさい糖30gを水50mlで煮立たせて置く。

作り方：皮むきのかぼちゃを電子レンジで加熱してつぶして米粉に混ぜこね丸める。

同様米粉に青のり・ごまを入れたもの、何も入れないものの4種を用意
熱湯にて茹で、浮き上がってきたら冷水にとり冷ます。

*縁台にて満月を仰ぎ、お団子を頂いた日も思い起こすと童謡も出ましよう～

*お子やお孫さん用にお好みの野菜を入れて、カラフル団子を楽しんでみませんか？
里芋を混ぜ込んだり、お豆腐を少し入れて柔らかく仕上げることも出来ます。

*夕食に代替えするなら、お団子を主食に、チキンのレモン塩オリーブ焼き・ずいきと油揚げのあっさり煮・大根・人参の千切り・きのこを使って豆腐の沢煮椀

*ウサギの跳ねる月に、わたしも亡き方々をはじめ有縁無縁の常住を感じるのです。



*ホットメール ー「はなちゃんの味噌汁」から学んでー

「はなちゃんのみそ汁」(先月号の記事) 色んな声を聴かせて頂きました。「恵子ばーば山〇薫でーす！お元気ですか？」東京の姪の娘(4歳)からの愛でたい電話。「恵子ばーば今日は人参さん、白菜さん、お味噌汁もぜーんぶ食べたよ！」いつもの会話は「今日保育園で何を食べたか？」に始まります。すでに3歳前より料理が描けているのにはびっくりしていましたが、この年齢児味噌汁作りを教えたいと思いつつも実現できていません。海遊館やUSJも大阪にはあるけど「みそ汁作り」を我が家でしようよ！

大人版 クリニックでは、今夏水分の摂り方について具体的に話すことが多かったです。水やお茶だけにとられないで3度の食事、とりわけ暑くても具たくさん味噌汁を勧めてきました。異副院長のトマト入りやカボス垂らした味噌汁もおつな物ですよ！ミョウガや青さ、生姜を刻んだりおくらや間引き菜乗せなど作ってみて下さい。