

食の和

* 季節を感じて

ふた山を越えた山里に昔からのりんご農家が点在しています。施されたアップルロード（あ〜気持ちがいい！）を抜け、生前父が懇意にして頂いていた宅を伺いました。今年は台風の影響もあって、早めの収穫との事でしたが器量はC級でも硬くて小粒で甘酸っぱく香りの良い（原種に近い）品を分けて貰いほっこり。（なるも、都会でこの価値はいかほどか？）かたや、この秋、作物が鳥獣被害にあった3人の悲痛（甘柿の好きな熊が木に登って食べている！熊を撃ったら猟銃権を無くした。サツマ芋が出来ても、いぐら（モグラ）が食べ、吊るした柿をカラスが横取り・・・地下も地も空からも）の便りに触れると、北欧の鳥獣政策や料理がもっと身近なものにならないだろうか・・・と切に思う。

* ちょこっと栄養 memo - 食欲の秋 食べたい気持ちと管理 -

わたしにとっても辛いテーマですが、意を決して書くことに！（ムム〜）とりわけ血糖値が高い方の、甘い物の食べ方対策の例です。

*大まかには、食べる物選び（低糖質系）や硬い食べごたえのある物への代替えもしてみましょ。お茶や砂糖なしのコーヒー・紅茶で食べる。ミニトマトや一口カット野菜など食物繊維も一緒に摂れば良いですね。以下の場合タイプ別摂り方例です。

*肥満気味の方〜朝昼夕3食を主食・主菜・副菜の内容充実で満足感のある食事にします。

どうしても食べたい時は、時間を決め頻度にも配慮 また、夕食前後は控えたいですね。

*痩せている方〜肥満気味の方以上に朝昼夕の3食の内容的を充実させることが大切です。一度にたくさん食べられない方は、食材や料理に偏らないで量より質・効率の良い食べ方をしましょう。抵抗力や体力のある身体づくりで血糖値も管理し易くなります。おやつは蛋白質・脂質も含まれるチーズや無糖ヨーグルト・豆乳、ナッツ類も少量だと良いです。

*糖尿病薬を飲んでいる方〜甘い物が欲しいのは必要以上にインスリンが分泌している・低血糖への不安で食べる・運動不足・空腹時に買い物に行き食べ物を余分に買ってしまう場合もあります。食べること以外の行動も取り入れてみませんか？

*インスリン療法をされている方〜普段より食べる物に応じて（糖質量他）インスリン量の加減も相談したり、食べた時間や内容の把握をしておきます。無論インスリンの打ち忘れがないようにしましょう！

*「甘い物を食べないようにしたいけれども・・・なかなかできない！・・・どうしたら良いの？わたし口が卑しいのかなあ？」と言われる方もありますが、決して自分を責めないで、

改善策を一緒にみつけましょう。（「栄養と料理」11月号応編）



* 「鳳本通り商店街から発信」 -豆腐シリーズ②豆腐作り-

今回2回目で鳴門屋豆腐八木氏に「豆腐の作り方」を教わりました。原料の大豆を水につけ、水を吸ってふくれた大豆をすりつぶし、煮て、こす。この時「豆乳」ができ、豆乳を絞った物が「おから」。豆乳に凝固剤を加えて固めると豆腐の完成！大豆はすりつぶし・こすことで消化吸収が良くなり、畑の肉と言われるほど良質な蛋白源で万人に愛されている大変優れた物。江戸時代の文献からも、豆乳を作る前に加熱、（中国では絞った後で加熱の生絞り）大豆の蛋白質を無駄なく絞り出せ・大豆の油分の酸化を防ぐには加熱絞りが有効とあり、今に伝承されているようです。大豆まるごとですねえ、大事に頂きたい〜。

*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！

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

第21回 11月14日

「日本の食文化から一塩を深めて」

サブテーマ 「郷土の伝統食 -三重県-

第22回 12月12日

「日本のお茶一服・一煎どうぞ！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」-近畿圏おさらい-

第23回 2月13日

* 1月は第2月曜日が
祝日のためお休みです

「コラーゲン・・・について知りたい！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」-福岡県-

*今月のお料理 1品 <チンゲン菜とベーコンのミルクスープ煮> 4人分

材料：チンゲン菜 4株・ベーコン 2枚・缶詰コーン水煮 80g・チキンスープ（チキンコンソメ 1個+水とコーンの汁も含んで）400cc・牛乳 200cc・塩

作り方：・チンゲン菜は葉と茎に分け、4cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。

・鍋にベーコンを入れて炒め、チンゲン菜の茎部分・コーンを入れ、しんなりしたらチキンスープを加え、煮立ったら葉と牛乳を入れて塩で調味する。

*地物は秋から冬にかけて美味しくなるチンゲン菜ですが、最近ではハウス栽培もあって年中出回って親しまれている安価な緑黄色野菜です。

*油脂と相性が良いですが、お浸しや和え物、煮炊きにも幅広く使われるようになって来た原産中国野菜です。

*ビタミン類（A・C・E）、ミネラル類（カルシウム・鉄）、食物繊維などの栄養素が豊富で、がん予防や血栓を防ぐ・抗菌作用が期待されます。漢方では血の巡りを良くする・心を落ち着かせる・便秘を整えるなどの働きがあるとされます。95Kcal/人

*ホットメール — 貰って頂いた椎茸木 —

わが家と隣家の隙間に椎茸の菌株を植えた原木を6本立てかけて待つこと1年2か月。日毎水もやり春には・・・秋にはと木を撫で期待。

だが、思い切って今秋友人に貰って頂いたら・・・1か月も経たない内にご覧のような割り箸を上回る立派な椎茸が！時や処に適した環境って大事、人間の居場所づくりと同じやわ〜。

