

# 食の和

## \* 季節を感じて

今年は各地で地震や津波・台風など風水害が頻繁に起こりました。当然ながら農産物生産者の被害・野菜の高騰をもたらしております。大根も各地で収穫されていますが、ご当地なにわ伝統野菜、田辺大根や天王寺蕪の出来具合はどうでしょう？そんな折栄養相談では、いつもの「野菜をもっと食べましょう！」とは裏腹に昨今は、患者さんから来室開口一番「野菜が高くてなかなか買えんわ〜、食べれんのんよ！」と。畑の「大根を抜かれてしもうた〜」(3人)大根泥棒の話など野菜談義が多いです。一方八百屋の店先で蕪の「葉は切って！」という方も……。天候や災害の自然現象はともかく、苦労や努力を思うと大根の皮も茎も葉もくまなく食する暮らしもありがたいと思うのです。

## \* ちょこっと栄養 memo - 冬至の頃の食べ物 -

陽が短くなって夜が長くなって来ました。冬至は季節の変わる24節気の22番めで一陽来復(いちようらいふく)とも言われます。1年で最も太陽の力が弱まり、(今年は12/21)この日を境に陽の力が強まってきますが、底冷え冬到来ですね。冬至の食べ物は、各地違いがあっても、昔は秋の収穫が終わる頃は食べられる野菜が少なくなり、保存の効くかぼちゃには冬越えの栄養素(ビタミン・カロチン)が豊富で風邪予防に柚子と用いられて来ました。また「ん」とつく食べ物(なんきん・れんこん・にんじん・きんかん・うどん(うどん)ぎんなん・かんてん・大根・)が、病気を予防し「運」を呼び込み元気担ぎとされ、更に「ん」が二つある物は「運盛り」とか(上記7つ)〜。特に南方からの伝来・夏収穫かぼちゃや冬瓜は豊富な陽の気をもつので陽野菜と言われ、最も太陽の力が弱まった陰の時季に食べるので温活と捉えても良いですね。各地では

\*小豆粥===小豆の赤が邪気を拭う習慣から運氣を呼び込む。

\*いとこ煮===小豆とかぼちゃを炊くことが多い。硬い物をおいおい(甥)入れて、  
めいめい(姪)炊きこんでいくという名付けの由来。小豆とかぼちゃにこだわらない。

\*こんにゃく===冬至にこんにゃくを食べることを「砂おろし」と言い、体内に溜まった砂を出すと言われる。こんにゃくを「胃のほうき」「腸の砂おろし」と言って大晦日や節句などに食べていたことの名残と言われている。  
豆腐===かぼちゃを別名唐茄子(とうなす)と言うことから「と」の付く物を食べる

冬至夜豆腐(とうやどうふ)が現代でもあるようです。



## \* 「鳳本通り商店街から発信」 - 豆腐シリーズ③豆腐を食べる -

今回3回目で鳴門屋豆腐八木氏に「豆腐の美味しい食べ時」を教わりました。豆腐はとても繊細な食品で、時間がたつにつれ、豆腐の風味は失われる。出来上がった豆腐は1時間かけて冷やし、3時間ほどで絞まってくる、この4時間後が美味しい食べ時！その後4時間は新鮮な風味が持続するが徐々に失せはじめる。早朝作りの豆腐を昼に食べるのが贅沢な味わい方だそうです！しかし現代のライフスタイルからは昼にいつも食べられないので、豆腐の保存について次回教えてもらいましょう。

## \*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

第22回 12月12日

時間：13～15時

「日本のお茶一服・一煎どうぞ！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー近畿圏おさらいー

場所：ちぐさのもり

第23回 2月13日

会費：500円

「コラーゲン・・・について知りたい！」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー福岡県ー

資料・お茶代込み

- \* 1月は第2月曜日が  
祝日のためお休みです

## \*今時の、塩！ <ちぐさのもり栄養部 11月の学習会から>

野菜をたくさん食べてミネラルバランスを！

海に囲まれた日本は古くから塩業が盛んでしたが、今では塩の殆どを輸入に頼り、わずか12%の自給率です。塩消費は食用・食品工業用で12.5%です。本来塩はNaClの他に硫酸Mg(こくのある苦味)塩化Mg(うまい苦味)硫酸Ca(ほのかな甘味)塩化K(キレのある酸味)を始め、ヨウ素や鉄・銅・マンガン・クロム・亜鉛等、生命維持や活動に欠かせない微量元素が入っています。私たちが食べている塩はNaClだけの物が多くなっているため、努めてミネラルバランスが良くなるような食べ方が必要になって来たのです。(塩の採取・流通・種類・製塩法等の違い)

## \*ホットメール — 申年の行く年 市民の集いから —

過日「第1回市民の集い 在宅医療～10年後の自分や家族の老いと死を考える～」が堺市西区で開催され、「ちぐさのもり」も後援！患者さんも多く来ておられたようです。

「10年先はどうなる？」開催者も参加者も積み重ねたものがやっと形になり歓喜であったようです。後半「理想の死を考える～」をテーマに各班活発なトークングで死をアクティブにとらえ？「過去や人は変えられないけど、未来や自分を変えることができる！」巽先生の閉式のまとめの言葉でした。そう私たちは自分だけで生きていくことは難しい、多く人に支えられている。他のために～させて頂くことにより、自分もまた未来を拓いていけるのかも～今年は申年で草木も伸びるにふさわしい集いとなりました。どうぞ湯船に浸かり、身体を心を癒して良い年をお迎えくださいね。

