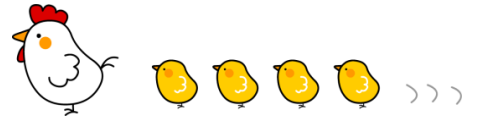


食の和

* 季節を感じて



新年おめでとうございます。健やかに元朝をお迎えでしょうか？今年もクリニックは皆さんとひとつのファミリーです！よろしくお願いします。

やっぱり食べ過ぎた～吞んで寝てた～子も孫もみんな来よって忙しゅうて～あっという間に3が日終わった～なんて言ってませんか？（笑）わたしは、元日ちょっとご奉仕に（障害を持たれている方のお詣りサポート）出かけ、夕方よりおせちの盛り合わせに精を出しました。

本年の干支は丁酉で、酉は闇の夜から太陽を呼びトキを知らせ、身体を覚醒すると言われていています。寒い毎日ですが身心を覚まして望みたいものです。

* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ① -

昨秋院長から（居合わせた田中さんとの二人に）「貝原益軒の（江戸時代の儒者）養生訓について、紐解いてみてはどうや？」と言われ、彼女と顔を見合わせ「うひゃ～」と思ったものです。「養生訓」は現代の暮らしにおいても多分に活かされる健康法が多いのだろう…それを田中さんには医療情勢・中西からの食養生を現代養生例としてひとつにまとめ物書きを！との意図であったんでしょうか？今春になって「三谷和合先生の健康法」に変更しました！

わたしの栄養士歴の前半、三谷和合先生・丸山博先生・中川米造先生・今村雄一先生・・・諸先生方の記憶はこの歳になっても、こんな世の中でも鮮明です。

～「和合先生の聴診器」という本の「はじめに」を抜粋～

人々が健康に生きてゆくために、食物養生の大切なことはいうまでもありません。すでに論語にも「ご飯がすえて味が変わり、魚がくさり、肉もくさければ食べないことがよい。どのような食物でも、においが悪くなったり色が悪くなったり、中途半端な煮方をしたもの、また季節はづれのものは食べないことです。酒については個人差がありますから、きまった適量はないが、乱れるところまで飲まないことです。食物を頂くときには、すべての人びとに感謝して食べるのが良い。」と述べられています。二千年以上も古いむかしの教訓ですが、現在にも十分通用します。また管子は「命は食に在り、治は事に属す」と述べています。つまり健康に生きてゆくために食物はもっとも大切であり、食物によって生命はつくられる。また政治というものは、民衆に対する奉仕の精神が何よりも大切である。というわけです。

すべての人びとが健康に生きてゆくことはすばらしいことです。しかし、現実はそのようでなく、公害病をはじめ、労働災害、職業病など国民の罹患率は増加の傾向です。健康はHEALTHの訳と考えられていますが、憲法二十五条に「すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とあります。この場合の健康は、たんに個体としての健康、HEALTHでなく、WHOLE SOMEの意味になります。つまり、個人をとりまく環境条件を含んで完全にうまく生きる権利がある、という意味です。人びとが健康に生きて行けるためには「社会」が健康であることが大切です。そして、自然の変化に順応して、すばらしい人生を送りたいものです。こうした意味で、健康に生きてゆくための随筆をいくつか書いてきました。不十分なものですが、何らかのお役に立てればと考えて公刊いたします。

1979年7月 三谷和合（みたにわごう）・・・とあります。今年1年教えて貰いたいと思います。

* 「鳳本通り商店街から発信」 - 今年も元気よくスタート! -

「健康いろいろご膳」を提供下さっているお多福ずしの西井さんご夫婦、「サンドイッチ革命で健康商店街」でもされそうな軽食屋のフイル田中さん、「お豆腐作りから健康を願われる」鳴門屋豆腐店の八木さん・・・

-自身も・お店も健やかであられますように！

* 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23回 2月13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

* 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」ー福岡県ー

第24回 3月13日

「スーパーフードもお盛んな世の中」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー佐賀県ー

* お正月料理の由来！

〈おせち料理の食文化をもう一度！〉

おせち料理の式の重によく入っている料理の言い伝えや知恵を頂いてみませんか？

お正月が過ぎた今日でも、食材を見つけたら作って食べてみて下さい。

〈田作り（ごまめ）〉 カタクチイワシの稚魚を清水で洗って干したものを、田の肥料にしたことから「田作り」と呼び、「五万米（ごまめ）」の字が当てられ、五穀豊作を祝う。

〈数の子〉 卵の数にあやかり、子孫繁栄を願う。

〈紅白なます〉 お祝いの水引きをかたどったもの。

〈伊達巻〉 「伊達」とは華やかさ、派手さを表し、教養や文化がみにつくことを願う。

〈紅白蒲鉾〉 半円形の形が初日の出を連想させ、縁起が良いと考えられている。

〈貝柱〉 帆立貝は「帆を立てる」ことから、前途洋々を意味する縁起物

〈慈姑（くわい）〉 翌春、伸びる芽がついている事から「芽が出る」にかけての縁起野菜

* ホットメール — 真緒ちゃんの絵と

暮れにはひさびさコンサート —

5歳になる真緒ちゃんが自分と三谷先生を描いた絵が診察室に貼ってあります。真緒ちゃんはどんな気持ちで描いたのかなあ・・・？三谷先生も嬉しそう～真緒ちゃんの夢・地域の夢・クリニックやちぐさのもりに集う皆さんの夢・先生の夢・スタッフの夢が叶え合えるといいね！



そしてフェスティバルホールに響いたベートーベン「第九」合唱付きコンサートは、昨年辛苦の日を過ごした方からのプレゼントでした。「はれたる あおぞら〜」隣席にいる彼女の事を思っていたら初めは声が出ず涙、振り絞って大きな声を出した～彼女もまた今年を流すかのように高らかに唱っている、そうや一緒に流して良い年を迎えよう！ビビンバを黙って食べた。