

食の和

* 季節を感じて

季節の分かれ目を古来節分とも言いますが立春を過ぎ、人形（ひとがた）の紙を水に流し、健康を祈って厄払いをするお清めの儀を「桃の節句」と今に言われ来ているようです。

また、ハマグリやシジミ等の2枚貝も美味しくなる時期で女性を象徴する食べ物と行事が一緒になったんですね。それで女の子（女性）のお祭りに?! 近年は白酒・白粥が、散らし寿司とハマグリのお清ましセットで食されているようですが、皆さんのお家ではどのような物を頂かれましたか? (ある日の明け方4時、月明かりを背に干潟でアサリ掘りに精を出す人もあり!)

ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ③ -

「和合先生の聴診器」(1979年7月発刊) から～春の養生・食生活～

{「春の養生・春の食生活一・二」には、陽気と共にやがて来る躍動的な暮らしを迎える養生や季節の食べ物の果たす食効～七草粥についても(新暦では3月初め)、万病に効くと現代でも親しまれる(血液浄化・細胞の代謝亢進・利尿や発汗を促す・利胆・排便作用＝巡らし出す)理にかなった食べ物であると。またこの季節、食物に五味(酸・苦・甘・辛・塩)の調味が大切と古くから述べられていたこと、しかも春の山菜や野草の新芽にその栄養要素があること、アサリやしじみ・鯛など春の魚やレバー等蛋白質を摂る事も春の養生・食べ物で大切!そして健康ために日光浴を!} と、あります。



この時季、わたしは雪深い処で育ちましたので、春が来るのがとても待ち遠しかったように思います。畑の白い雪間から昨秋採り残された青菜、せせらぎ治いの根セリを(吹きおろしの風もいとわず)摘みに出かけました。(ふきのとうやわさびが出る間)何よりも子ども心にこの青い芽の物は春一番に元気にしてくれると思っていました。祖父母が「今年もこれで元気に暮らせ長生き出来る」と喜ぶ味噌汁やお浸しが!雪解けが始まる3月中頃、学校帰りヨモギをランドセルに摘んで帰ります。ヨモギ餅を作って貰い友達や近所におすそわけすると「これで血がきれいになってまめになる!田仕事を頑張るで!」と言われ嬉しかった～豆や芳香菜(ほうこうな)の餅も作り、ヨモギ餅が一番に無くなって・・・また何故この時季、塩餡(しおあん)なんだろうと思っていましたが、先生の一文で納得!(米食に冬は塩を摂り陽性に)おかずは、昨年摂った山菜の乾燥野菜(山椒・茸・ゼンマイ)・塩漬野菜(わらび・筍)、豆や芋、雪を被った畑に保存の大根や白菜の他、漬物やみその類の発酵食品、こんにゃくや蛋白源は手作り豆腐がなくなる度に作られ、ご飯に出来立て熱々豆腐の生醤油かけ・五目大豆煮・田楽等大豆やおから料理が多かったようです。来客だと甘酒を出し、家々の発酵状況の違いを知りました。少し遅れで寒村の冬越えからむくむく飛び出し春を探る・・・ヨモギの双葉は春の訪れを感じ・冬の毒素デトックスとも相い重なって、今でも摘み菜の妙味を満喫するんですよ。ヨモギはビタミンA・カリウム・食物繊維が特に豊富、体を温め、寒さの残る春先の冷えから血の巡りを良くし痛み・月経痛を和らげるなど食・薬効で様々な用途に使われる所以です。新芽の良い香りと鮮やかな緑・ほろ苦さが元気をくれます。暖かい陽の下、スクワット状態で指先を動かし楽しい料理も描けましょう。かつて、デイケアに関わっていた時、プログラムに、ヨモギ摘みの日、ヨモギ団子を作って食べる日を入れ、賑やかな時間を過ごして頂いた事もあります。汚れていない処で摘み、草餅やヨモギおこわ・そのまま天ぷら・・・旬の鱈に添えてヨモギ蒸してどうぞ!

* 「鳳本通り商店街から発信」 —豆腐の美味しい食べ方—

続いて鳳商店街鳴門屋豆腐店の八木さんに教えて頂きました。

まだこんな寒い季節には、湯豆腐や鍋物が一般的です。(白菜・豚バラ肉をポン酢・大根や生姜おろしで食す) 豆乳湯豆腐(豆乳と出し各半分) 豆腐ハンバーグ(ハンバーグの種に木綿豆腐を加える) おから寿司(おからと酢飯を混ぜて出来上がり) 味噌汁(味噌汁にひとつまみの生おからを加える) ちょっとした工夫で素晴らしい豆腐の食べ方になるんですね!

* 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24回 3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

「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」—佐賀県—

第25回 4月10日

「味噌汁の中身はなあに? 具材を交流しましょ!」

サブテーマ 「郷土の伝統食」—宮崎県—

第26回 5月8日

「たんぱく質の働き-栄養学1-」

サブテーマ 「郷土の伝統食」—長崎県—



* コラーゲン?! —ちぐさのもり栄養部で2月学習・交流をしました!—

「毎日コラーゲンを飲む・塗ってお肌プリプリ〜」などと「メディアでいやおうなく

コラーゲン商品を見たり聞いたり〜」と言うのが、開ロ一番参加者の声でした。コラーゲンは蛋白質のひとつで、細胞同士を結び付ける物質の主成分です。特に皮膚で細胞と細胞を繋ぐので肌の弾力性・はりの元となっていることから女性に脚光が〜。

しかし、摂るとそのままコラーゲンになるのではなく、(肉や魚動物の全身にコラーゲンはある)蛋白質を摂って、コラーゲン生成に必要なビタミンやミネラルが欠かせないので、栄養バランス食が必要です。(そして熱を加える)大根と鶏手羽先煮込み・魚貝豊富な鍋やミルク煮・魚で煮こごりなどの料理例があります。

* ホットメール —ライフヘルスデザイン講座—

素敵なテーマで健康管理講座が開かれています。(1/26〜既に4回終了)家事や子育て・職場や社会での過重なストレスも加わって多忙な年代迎えている30~50歳が対象です。シニアを健やかに迎えることこそ今が大切な健康習慣づくり!暮らしの中で見直すチャンスからの取り組みです。(講義と実技2時間/回)運動はどこの筋肉を使うか、身近に出来そうな身体の動かし方を実技で学びます。(翌日ちょっと痛い!)講義は「気・血・水の滞りをバランス良く巡らそう」と東洋医学的見地からの内容です。既に三谷院長(水)・巽副院長(気)に続き、血の巡りのための「腸を元気にする栄養と食の暮らし」について担当させて頂きました。~なりたい自分に近づくために~どうでしょう?