

食の和

* 季節を感じて

世界情勢はちょっと目まぐるしい昨今です。欧米をはじめ・中国・韓国・北朝鮮・マレーシア、、、安倍総理の国内外の動き・外遊そして、サウジアラビア国王訪日、ともなう随行 1000 名を超えるとか～そんな 3 月でした。やっと陽気になり「少し出歩いたり・運動がてら散歩をしようと思う」と言われる方が多いです。「こんな店があった～」「こんなかわいい物が売られていてねえ～」「あんな風になっていてびっくりしたわ～」「ウォーキングシューズええのん買って良かったわ～」と。外に出ると、ときめく発見がありそう！ちぐさのもりにも春野菜が誇らしげに並んで 4 月！

ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ④ -

「和合先生の聴診器」（1979 年 7 月発行）から～お花見～

{春は陽気がさかんで生体に一定の影響を与えます。「木の芽、枯れ葉どき」という表現は春秋の精神状態が異常になり易いことを示しています。春は発揚状態になり易く、秋は気分が抑うつになります。気候が生体に影響を与え、生体も外界の気候につねに対応して働いていることは知る必要があります。

自立神経失調も冬は交感神経緊張型が多く、夏は副交感型緊張が多くなります。また内分泌腺も、春は一時的に甲状腺ホルモンの分泌が特に盛んになります。こうした時期であるだけに、しっかりと目標を持つと同時に、精神的のびのびとリラックスする必要があります。こうした内容を持った「花見」は、本当に素晴らしいことであり、酒もたのしく、大らかな気持ちで酌みかわしたわけでしょう。}



昔から「つばめ来たる」とか「がん北へ帰る」そして「虹始めて現る」と、この季節の変化を伝えています。卒業・進学・退職・就職・人事異動など出会いや別れの転機でもあります。春先を「木の芽時」と言われ、冬場に体内に蓄積した汚れの浄化役である肝臓が疲れやすく、夏の暑さに順応できる体に変化し始めます。（肝臓だけでなく汗・尿・消化液・耳鼻・のど・等からも出ますが）これらが滞ると全身に不調が起こってきます。（血液ドロドロ化、目のかすみやドライアイ、感情の起伏が激しい、筋肉痛・・・）併せて、そこに新たな生活が始まるわけですから、より不調を来たし易いのだと思います。短期的・長期的目標を持ちながら、負けない心・スルーしても許せる気持ちで居たい・・・。早く寝て（快眠）目覚めて食べる（快食）毎日の便通（快便）が、基本と言えましょう！

それではこの時季何をどのように食べ、出すのが良いのか考えて見ると～主なる解毒役の肝臓が疲れているので、（肝臓が求める）味は酸味、「ウドやわかめの酢の物」や「季節の魚介も入れ分葱やセロリの酢味噌和え」が合いますね。「キャベツや玉葱の甘酢やおかか酢和え」は安価でお手軽料理です。油脂は肝臓の負担になるので揚げ物は回数を減らして、「和え物やお浸し・きんぴら」位で！春野草（本来はよもぎ・わらび・ゼンマイ・ふき・筍・のびる等）に含まれる食物繊維・ビタミン・ミネラル・抗酸化物質が自然にデトックス！調達しにくい現代では、油を控えた調理法で旬の野菜や海藻が肝臓への補強化・食薬ですね。脂の多い肉・卵や牛乳の飲み過ぎ、てんぷらやフライの揚げ物等、やむ負えない・どうしても食べたい時は、添え野菜（大根おろしや線キャベツ・オニオンライス・わさび菜やハーブ・生姜等）しっかり配慮。また解毒力を高めるのに発酵食品（味噌や納豆・糠漬）も良いのでは！（邪気払い→山に登り飲食→お花見に移り変わって）別れや出会いも含め、家族・同僚皆で飲食するお花見や宴会が、心と体を新生活への真の和合・融和・目標化につながる豊かな場でありたいです。酩酊・焼き肉の煙で桜がけがれませぬように。

* 「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。

こうして暖かくなった日でも湯豆腐は美味しい。外側はもめんのようにしっかりしているが、中は絹のように柔らかい、豆腐に亀裂が入らないよう、弱火と強火の間でゆっくりと火にかける。鍋に昆布をひいてもよいが豆腐の味を素直に味わいたい人は何もなしで！薬味は豆腐が淡泊なのでどんな食材でも合わせやすい・・・口当たりもよく、大豆の濃厚な味がしっかりわかる甘い湯豆腐！（豆腐で食育活動でも出来そうな八木さんの前向きな姿勢が期待される。冷奴の前の肌寒い時にもう一度お食べ遊ばせ！）

* 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—

第27回 6月12日

「市販品・買い惣菜も使って使い回し」

サブテーマ 「郷土の伝統食」—沖縄県—

* スーパーフード?! —ちぐさのもり栄養部で3月学習・交流をしました!—

「スーパーフード」ってご存知ですか？スーパーやコンビニの棚・店頭で「スーパーフード～入り〇〇」の食べ物（加工食品）が並んでいます。10年前よりアメリカで広がり、ビタミン・ミネラル・アミノ酸等の栄養素を多く含む植物由来の食品（サプリメントと薬の間）。クコの実やアサイー・チアシード・キヌア・・・等です。飛び抜けた栄養素で健康や美容にと「～入りスムージーやアイス・ヨーグルト」「～入りチョコ」が売られ、ビスケットやポップコーンなど商品開発にも拡大。現物の殆どはアフリカやブラジル・エジプト等諸外国、いつ収穫？流通は？加工法？など、そして風土の違う日本で果たしてこのような単独の高栄養素を含む物が合うのか？新しい物に飛びつきたい心理と交差する意見も出ました。

若い方のダイエット目的のターゲットになっているかも？食品の健康・効能など責任や表示もよくわからない、国や公的機関による定義のない現状です。耳ざわりの良い「健康・美容・・・」のキャッチフレーズに惑わされない事も大事のようです。Sさん手作りの桜添え「もち麦入り抹茶ケーキ」で舌鼓・ほっ！



* ホットメール —陽気にのらぼう菜・端境期（はざかいぎ）の切干大根ご飯—

東京国立市の友達から、春の菜「のらぼう」が今年も届きました。皆さんご存知ですか？この名を覚え難く「あの菜?!は美味しいよね～」 「あのほら！アブラ菜によく似た菜よ！」なんて言っていました。がやっと覚えたんです！菜の花様でアブラ菜の濃い色をして、あくが強いほろ苦さは万人に愛され難いかもしれませんが・・・サッと茹で花かつおをかけ、ちょっと醤油を垂らす。いくらでも食が進む春ならではの味。



旬野菜の力で冬の間に溜め込んだ余分な老廃物や毒素などを出す働きを（自然のデトックス作用）感じます。が、野菜はこれから端境期になります。補って乾燥野菜を使うのもその手！クリニックで一時流行った「切干大根ご飯」も最適ですよ！同僚Yさんが「今夜作ってみましたよっ！」と写メ。