

食の和

* 季節を感じて

若葉が芽吹いて「緑色」と一口に言っても惜しく、その色は深く・広く・陽の光や雨によっても様々な青葉をかもしだしています。この時季、少し前までは大空悠然と鯉のぼりが泳いでいましたが最近減って来ました。ちょっと郊外に出かけると、青い空のもと川面上に列なる真鯉や緋鯉に、新緑のコントラストで、また躍動感を覚えるのです。



* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ⑤ -

～「和合先生の聴診器」(1979年7月発刊) から～高血圧 身体の代償～

{血圧が高いと、脳卒中や狭心症になりやすいと心配する人が多いし、医師にかかると、決まって血圧を下げる薬が与えられます。しかし血圧が高いということは血圧を高くすることによって身体が代償されていると考えられるわけで、つまり肝や腎(じん)などの内臓に血液を十分に送り届けるためにやむを得ず血圧が高くなっていると考えられ、決して悪いことだけではありません・・・}

血圧が高くて療養されている方が多いです。また関連して脳卒中や心疾患が癌について死因は上位です。高熱や何らかの症状で受診した時血圧が上がっていてびっくりした経験をわたしも。温くなって若干血圧も下がっている方もあります。食事ではさほど問題なさそうな方でも、よくよく伺ったら「今ね！高校野球やっているでしょ！あれで朝からドキドキ～、スケート〇〇ちゃんの大会では2.3日前から落ち着かないのよ～今日だって診察だと思うと上がちゃってる！」心因性・白衣高血圧・・・の方もあります。また減塩と高血圧の関係から見る例に、朝早くから夜遅くまで営業で頑張っておられる方に高血圧症の方も少なくないです。1日の食事は、朝は食べないか・菓子パンとコーヒー、昼は出先で時間はまちまち・駐車出来る処で急ぎのラーメン・コンビニ弁当で、夕方空腹になるとお菓子様の物とジュース、夜遅くに飲酒で揚げ物や肉炒め・ご飯をキムチで・・・なくば、同僚と退勤後呑み屋で焼き鳥やおでん少量のあてで夕食は終わってしまいます。(一般的に食事療法では減塩習慣を療養に勧める事が多いのですが)このような例では「減塩」もさることながら、少し患者様の日々の暮らしを聞かせて頂き、どのような養生があるのか・治ろうとする力を大事に・取り組めそうな目標を一緒に考えるようにしています。不規則な就労を余儀なくせざるを得ない労働環境は無論、栄養が行き渡る血液や血管、消化液をはじめ、便・尿・汗等を上手く出し、色んな食材の摂り方や減らし方以外にも、血を巡らせる食生活や暮らしへの手立てが多方面から要るようです。またありがたい「みそ汁・漬物は減らしている！」で血圧のコントロールにはなり難いのです。確かに味噌・漬物は塩分もありますが、日本の伝統発酵食品で今に伝えられているのは我々の身体に良かったという食効の歴史があります。「血圧が高い！」身体に代償としての誘因を覚(し)り、治ろうとする食養生を守る事も大事なんですね。尿中塩分摂取量が高い場合も指標にしますが、食材の特徴や表示を活用したり、伝統食品を学び減塩と共に塩出し・水出し・・・血を巡らせる暮らしや習慣、日々の栄養バランス食からも見出していかれたらと思いました。

* 「鳳本通り商店街から発信」

-5ヶ月に渡り豆腐の歴史～食べ方～

鳴門屋豆腐店八木さん 食卓にいつもの豆腐あれこれ教えて頂き有難うございました！

*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26回 5月8日

時間：13~15時

「たんぱく質の働き-栄養学1-」

サブテーマ 「郷土の伝統食」-熊本県-

場所：ちぐさのもり

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-

会費：500円

資料・お茶代込み

*味噌汁具材交流から—ちぐさのもり栄養部で4月学習・交流をしました！—

味噌汁のイメージとして描けること、具材選びにちょっと心がけていること、人様に喜んで頂ける味噌汁と自分の好きな味噌汁、味噌と味噌汁の歴史、各地の味噌汁、今時の味噌汁事情、発酵食品としての味噌汁の良い点をもう一度、味噌選びと味噌作りの体験から・・・など、幅広く談笑しながら交流。今回は幼い乳飲み子を抱っこし、傍で遊ぶ幼児と共に参加のOさんや「はなちゃんのみそ汁」の話に耳を傾けてくれた、ももちゃんのお手伝いも珍客！ありがとうございました！



＜私たちがよく作る味噌汁の具材＞ 気楽に毎日味噌汁を摂りたいですね。

玉葱・じゃがいも・わかめ・とうふ・揚げ・大根など根菜・白菜やキャベツ・貝類・ベーコンや豚肉・納豆・トマト・スナップえんどう・昆布・切り干し大根・・・などなど冷蔵庫にある野菜全般何でも味噌汁に合うということですね。クックパッドでは15812のレシピ例があるそうです。

*ホットメール —皆さんと提案させて頂いた「健康いろどり御膳」「鯖御膳」—

クリニック・ちぐさのもりの活動・イベントに惜しみない協力を下さっていた「お多福寿司」さんが店を閉められました。降りたシャッターを見て引き帰される方や栄養相談で「どうして？」とちょっと寂しい5月です。店主西井様よりメッセージが届きました。

三谷先生・巽先生・スタッフの方々にはたいへんお世話になりありがとうございました。数年前「一歩会」にご参加頂いた事から始まり、夏休み子供企画ではアジ釣り体験と食育・寿司講習会など一緒にさせて頂き私自身も勉強になり多くの人とコミュニケーションが出来たことに感謝しております。なかでも「健康いろどり御膳」は中西先生をはじめとする皆様との御協力・ご指導で大阪府外食ヘルシー大会優秀賞をいただいた事は嬉しく思いました。本当にありがとうございました。 西井正之

外食をエネルギー・糖質・食物繊維・減塩考慮で、美味しい魚や大豆を主菜に五穀ご飯での栄養バランスでした。地域や患者様から命名82件で「健康いろどり御膳」と決定。取り組む過程が楽しかったですよ！

大阪府の表彰で健康食の発信に拍車！ご夫婦両輪でのご協力深く感謝申し上げます。