

食の和

* 季節を感じて

短くなった夜・幻想的に彩る蛍・アジサイや水田・・・先日「八十八夜はいつだったけ？」と言われ「そうよね～」と言いつつ九州の八女茶摘みを想像してしまっていました。そんな折（ちくさのもり畑女子の会Kさんから）たけのこ堀に誘って貰い、やぶに点在する茶の樹の艶やかな新芽を指先で摘む・・・とても楽しい時間を過ごせました。手のひら分の茶葉を早速天ぷらにし、香りや色・歯ざわりが～う～ん！（勿体なくて2 かけ同僚に！）これでより満喫！ところが、帰り際Kさんの畑で、買い手が無く持ち帰られたショウブとヨモギの束の籠を見ました。天然薬草湯をもっと楽しめる暮らしも良いのになあと・・・思っただです。

* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ◎ -

～「和合先生の聴診器」（1979年7月発行）から～初夏の食物から～

{ちまきは5月節句につきものですが、もとは夏至の日の景物とされ、夏至は「陽之復也」「陰陽争い死生の分かる時」と厄除けの他、夏の暑さに順応する生き方慎んだ行動から冷たいちまきが（出来上がったものを冷水に浸す）・・・暑くなって食欲が減る時期冷や麦やそうめんを食べることと似た風習です。～夏野菜の代表茄子や胡瓜についても～}



ちまきの原材料はひえや粟などの雑穀を粉にし、湯で煉ったものをアシ・ホシガヤの葉で巻き、煮て、冷水に浸し、焼き塩で食べたようです。今では節句に、ちまきより柏餅が一般的に用いられて来ているようです。いずれも上新粉を用い、ちまきは笹でくるんで煮て殺菌・笹の薬効も期待し保存が効きます。柏餅は餡があり皮にも砂糖やトレハロース等の糖類を含み、柏の葉やサルトリイバラで一部巻き、蒸すので保存料が無いと日持ちしません。ちまき=153Kcal糖質 38g 食物繊維 0.1g/100g 柏餅=206Kcal糖質 49g 食物繊維 1.7g/100gですが、当時の雑穀ちまきを焼き塩で食べると糖質が減り、食物繊維やカリウム・マンガン・鉄・マグネシウム等の無機質やビタミン類が3～10 倍増えそうです。包む葉の薬効や殺菌・保存効果もありますが、今では考え難い保存料や冷蔵庫もなく・衛生事情の良くない環境の智慧がそこにもあります。糖分を多くとりがちな昨今、ちまきをおやつ・お菓子感覚ではなく、主食にして魚・豆腐や野菜のおかずと一緒に一食としてセットもありでしょう。

年中出回っている茄子や胡瓜は、夏が代表陰の野菜で暑い夏に体を冷やす食効があります。「茄子の効力としてVPがあり血行をよくし、血管を丈夫にするがあくが強いので多食を禁じ」、「コリン物質-アレルギー疾患・喘息・湿疹には火を通したシギ焼きや田楽を」・・・胡瓜も「熱とか酒毒を解すが多食を禁じて」と、暑い夏でも冷やえ量を戒められている(?) 飲酒時胡瓜の酢の物やもろ胡・うな胡を添えると良いでしょう。冷たい胡瓜の酢の物ばかりとか、茄子を油で揚げ冷やした料理に偏らない食べ方（焼き茄子や味噌炒め・味噌汁）をと解します。梅雨や湿度も高い季節なので胃腸に負担をかけない食材や食べ方、体の水出しが大事と言えます。

こうしてみると、暑くなる前頃より体の熱生産を減らし、熱放散を盛んにして（迎える真夏に備える）自然に身体が順応できる食べ物・食べ方を（ちまきや夏野菜を通して）「今に必要！」と、先生から学び・原点に戻ることができます(?)。しっかり汗や熱を出し、冷やえを予防・血の巡りを促して夏に体重減少がないよう過ごしたいですね。食中毒予防にもし、（コマーシャルではありませんが）快食・快便・快眠・・・

誰かのお役に立てる日々はもっと素晴らしいかも！ちなみに私はお団子を笹以外に、ミョウガやゲッケイトウの葉で包んだ事がありますが、広く身近な野草でも良いのではないかと思います。猛暑前の食べ物も各地方地域での食文化は様々でしょう。日本の季節に応じた食べ物・食べ方も活かし大切にしたいです。



*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27回 6月12日

時間：13~15時

「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—

場所：ちぐさのもり

第28回 7月10日

「油～脂～油脂・あぶらを知りたいね～」
サブテーマ 「郷土の伝統食」—長崎県—

会費：500円

資料・お茶代込み

*8月はお休み 第29回は、9月11日

*「ちぐさのもり俺ら男・食べもん会」6月26日 13~15時から始まります！

男性で独居・奥様に少しお手を休めて頂きたい方・調理を覗いてみたい方・是非！

*アミノ酸スコアの桶—蛋白質（栄養学1）について、学習・交流しました—

血管・骨粗しょう症・認知症予防等からも蛋白質が上手く摂れていますか？蛋白質の働きや栄養素を広く知り、身近に食生活に活かすことが勧められます。中でも、蛋白質を作っている20種類のアミノ酸は、私たちの体で合成されるものと、されない（食事として取り入れる）必須アミノ酸9種があります。全種類をバランスよく摂る必要を「アミノ酸スコアの桶」で白米を例に見て、少ないリジンアミノ酸を補う食材・副食の組み合わせが大事やと！—ちぐさのもり栄養部—



*ホットメール —歯が元気だと身体も元気・健康！今では80歳で20本以上を—

6月は「歯を大事にする月間」として様々なイベントが取り組まれて来ています。

平成12年に8020推進団体が設立され、80歳で20本以上の歯を残そうと運動ではその成果（7%/12年→40%/23年）も。糖尿病のTさんは正月明けから1か月入院、そして退院後歯の治療を4月末迄されました。来院の毎、じわじわ血糖値が高くなっていました。歯が不自由だとこれまでしっかり食べられていた野菜や肉類・焼き魚等が減り、食べやすい・柔らかいお粥や煮込みうどん・菓子パンや菓子系・飲み物等糖質源が増え、栄養摂取に偏り・血糖が悪化・体重減少・・・噛まないで唾液分泌低下、空腹で・・・健口栄養の必要から来室されました。徐々に改善コントロールして「虫歯や歯周病が他の病気・健康に大きく関わって行くんや」と言われています。共々歯のケアにも努めたいものです。（歯の治療時、何を食べたら良いのか分からない時こそ声をかけてみて下さいね。）



厚生労働省・標準的な食生活・保健指導プログラム(別冊)
保健指導における学習教材「歯の数と食べられるものの関係」より