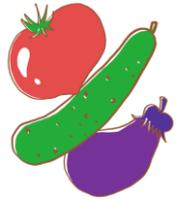


# 食の和

## \* 季節を感じて

「シソの葉が繁ってねえ～大変！抜いて投げ捨てるんよ！これはゴマの葉でタレに漬け、巻き巻きして食べると美味しいんよ！」とKさん。ゴマの葉は大きく少し硬いめ・・・かつて二度食べたことがあるが久しく遠のいていただけに珍しい。昨今ゴマ作りは埋没と思っていたが、いえいえ健在！かたや毛馬胡瓜が並び（当クリニックで初めて知ったこの胡瓜！自慢そうにありっただけの説明するわたし）ピーマンや茄子・あま唐など畑女子の会の丹精込められている夏野菜について喋っていると、クラークが笑い、「カルテ入ってまーす！」とナースの声、更に和中飲を勧めてしまう・・・8月4日「栄養の日」前のフロントです。



## \* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ◎ -

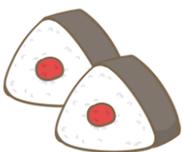
～「和合先生の聴診器」（1979年7月発刊）から～夏の健康の心得（その2）梅干しと熱い番茶～

{梅干しは室町時代から一般に食品として食べるようになったといわれますが、朝、梅干しと熱い番茶を飲むことが“暑気あたり”に効果があると信じられてきました。「梅はその日の難のがれ」といわれ、盛んに食べたようです。梅干しには整腸作用がありますが、含まれているクエン酸と塩分が夏の体の代謝に有効に働き、病気の予防になったのでしょう。梅肉エキスや梅酢は急性胃腸炎などの下痢に効くことは昔からよく知られていますが、最近は抗生物質の進歩からか作る家庭は少なくなりました。梅酒は夏期の清涼飲料として水でうすめて飲まれています。よいものですが、さらににがり塩を少し入れるともっと健康にいいでしょう。}

「梅は三毒を断つ」と、食べ物・血液・水の毒に対する食効のことわざがあります。酸っぱさが特徴の梅干しですが、古来発熱・発汗・下痢の症状から来る喉の渇きや喉の腫れ・痛みを和らげるとされます。また栄養の消化吸収をよくし、水分代謝を整えるので食欲が出て体の疲れや夏バテ、風邪気味の時に良いと暮らしの中で活かされてきました。

主成分のクエン酸などの有機酸が疲労物質である乳酸を代謝分解し、筋肉に溜まるのを防ぎ、肩や首のこりの筋肉や神経に効き回復を早めます。更に食欲増進・利尿効果・活性酸素の酸化作用を防ぎます。梅の殺菌力はカテキン酸やピクリン酸で腐敗防止や食中毒の食あたり予防・防臭に役立ちます。なので、わたしは、夏に梅酢を△に入れたり、実を取り出し乾燥させ粉末にして△に混ぜたり、調味料としても重宝しています。0-157の食中毒事件さ中、「弁当に3つも梅干しがのって！」（本人からこんなに食べられない！と訴え）笑い話を聞いたことも。梅番茶（梅干しをほぐし生姜の絞り汁を垂らし熱い番茶を注いで熱いうちに飲む）も手軽。疲れた時は同じ食効のあるニラやネギの香味野菜、VB1を含む豚肉や鰻・雑穀等と一緒に食べる事がお勧めです。入梅の頃になると梅干や梅酒用果実が店頭に並びます。K・ビタミンEを豊富に含み食物繊維の他、クエン酸など有機酸も多いです。（CaやMg等の吸収を助けるので鰯を梅干しで炊く、揚げるなどの調理で！）梅干しは塩としその葉だけで作ると思っていましたが、なんの！現代では随分異なった物が。（まず、梅の大半を海外に依存）アルコールに漬け（低塩化）風味もうま味も少なく、味付けは化学調味料、保存はソルビン酸、色落ち防止に合成着色料や酸化防止剤、酸っぱさは酸味料で補い⇒添加物で作られた低塩5%の梅干し！（保存には10~15%の塩）

手を加えない梅酢が手に入ったら試してみてください。梅酢ドレッシング（菜種油大4 梅酢大2で混ぜ合わす）夏汗をかいた体には、蒸し・焼き野菜にかけたり、魚にかけて焼く・焼いて漬けるなどでどうでしょう！また、夏に甘みのある食べ物は水分代謝を妨げるので、梅干と一緒に食べ合わせると良いでしょう。そして冷たい物の摂り過ぎはNGですねえ。「夏にウリ類や生野菜、冷たい麺類、冷たい水分を多く摂ると秋になって疲れが出るので慎しむが良い」と貝原益軒さんの養生訓にも・・・「食べ物・血液・水の毒の難のがれに」梅干しも上手に使って夏越えしましょうと、言うことですね！和合先生！



# \*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！

時 間：13～15時

第29回 9月11日

場 所：ちぐさのもり

「消費・賞味期限表示とわたし達の暮らし」

食品表示と保存 いつまで持つん？勿体ないなあ～でも？

サブテーマ 「郷土の伝統食」—大分県—

会 費：500円

資料・お茶代込み

\*8月10日はお休み 第30回は、11月13日

\*「ちぐさのもり俺ら男・食べもん会」6月26日から始めました！

第2回は9月25日(月) テーマ：粉もんをどう食べる？お好み焼きどっちがどっち？

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！

## \*オイルで健康寿命延伸—栄養部で油脂について学習・交流をしました—

某オイル会社の〇〇氏に愛想よく講師を断られ、とうとうわたしの出番になってしまいました。堺救急医療センターの藤坂先生(研修医)も入られて平均年齢↓！

平均寿命と健康寿命の差を縮める(大阪男8.5年 女13.4年最下位)ことが大切です。低エネルギー・低たんぱく質・アンバランス食から低栄養化を防ぎフレイル予防(認知症や血管や骨障害・筋肉低下など)に向ける大きなテーマで油脂を捉えた内容でした。認知症の項では藤坂先生に補足して頂きました。MCT や差しれのオイルチョコも賞味させて頂き、Iさんの茄子やシソの葉に安心してかけて食べれそう。そして「油脂・身近にはどうなん？」という点を再度テーマにとり、いつものように賑やかな会でしたよ。



## \*ホットメール —第2次ベビーブームに生まれ高校卒業50年ぶり大同窓会—



昨日と今日ではなんら成長も老化もないのに、そうなんです。50年ぶりに会う学友はほとんどわかりませんでした。帰阪し、アルバムを広げてやっと・・・それでもセーラー服の彼女・帽子と詰めえりの彼が鮮明です。出産時から絶えず競争社会も経験・・・還暦になった時の集いで「もう俺ら(彼も彼女も)一緒だ！みんな一緒に元気にいこう～」とあったそうだ。こうして迎える前期高齢期、「なくてはならない一人ひとりなのね」と懐かしみました。お世話役は正・副応援団長中心、校歌・応援歌節と振り・「高校3年生」歌唱・般若心経・詩吟・・・飲食はそっちのけでした。有縁無縁に感謝を！(後日新聞“声”の欄にも掲載)