

食の和

* 季節を感じて

暦でも「菊花開く」とあり菊の花が咲く頃です。種類も色も、様々な菊がお目見えしています。近年お花屋さんの店頭で見ると着色噴霧したブルーの菊は田舎育ちのわたしには合わないようです。色とりどりの小菊が庭一杯で、野山が色づき始めるこの時季は、鈴虫ではなくキリギリスが草むらや塀影にとまってよく鳴いていましたし、学校帰りの栗拾いや日曜日にはサツマイモ堀、稲刈りが始まる山里の秋でした。



* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ⑩ -

～「和合先生の聴診器」(1979年7月発行)から～クスリと養生～

～野菜ジュースがよいとか、牛乳、卵がよいとか、一つの食品に健康を求める人があります。食物は、それぞれの季節に対応して、また年齢、体質に見合って調和のとれていることが大切であり、特定のものを余分に摂取することはいけません。クスリに毒性のあることはよく知られていますが、飲食物も調和を失いますと、いろいろの疾病をおこします。食物は生命を養いますが、反対に害を与えることも十分に考えておく必要があります。食品添加物の監視も怠ることなく、ますます目を光らせて続けていくことが必要です。～

近頃「野菜を摂らなくては!」「野菜は1日に350gは摂らなくてはいけないんですよね～?」と言われる方もありますが、「野菜ジュースが手軽で便利!」「大安売りだったので1箱買うたわ～」野菜ジュースは飲み口がええ、これで1日分の野菜が摂れると書いてある!」ブームになると店頭で売り切れてしまう野菜ジュース(昨今ではバター・ココナツあぶら・オリーブオイル・納豆・ココア等がメディア報道後翌日に店に無い)が消費者の健康不安と心理に一。野菜を求め・調理して・噛んで・飲み込んで・消化吸収させて・便という一連の流れを体感のそれとは違って、安価に求められる野菜ジュースや青汁が勧められ・好まれる時代ですが皆さんはどう思われますか?

野菜を食べる事との違いや、また「～が体に良いと言われているから」と直ぐ飛びつくのではなく、ちょっと疑問を投げかけてみたいところでは。使い方によってはプラスにもマイナスにもなります。最近では「アルミホイルやアルミ鍋のアルミニウム」の報道を巡って、また「コラーゲンを飲んでいるんだけど便秘で体調がどうも・・・」と体調に不安を持たれた相談を頂きました。アルミニウムはお菓子等の食品添加物として膨張剤や安定剤・着色料等にも使われている現状、コラーゲンを飲まれている食生活の実際をもう少し共有させて頂きたいと思いました。安易に一つの食品に健康を求めるのは(身体に合えば良いのですが、季節の食材そっちのけ)考えものです。昔より食べ続けて来た伝統的な物にこそ日本人の健康食品が詰まっております、それを現代に見合う食べ方や組み合わせ・使い方を・伝承していけたらと思う時があります。

しかしながら、低栄養やフレイル(加齢による虚弱)を予防・改善するためには、適切な栄養補助食品を使って救って貰うことも大事です。食品添加物の良い役割もたくさんありますが、日本で許可されている食品添加物の数は諸外国に比べ、10倍以上断トツです。何故だと思われますか?和合先生が注視して行くよう、警鐘された意味を今のわたし達にも投げかけられていると思います。



*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！

時 間：13～15時

第30回 11月13日

場 所：ちぐさのもり

「炭水化物について

～第2第3弾もあるけど～（栄養学2）」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー鹿児島県ー

会 費：500円

資料・お茶代込み

第31回 12月11日

「炭水化物について

～東南アジアの食事情から～（栄養学3）」

サブテーマ 「郷土の伝統食」ー沖縄県ー

*「ちぐさのもり俺ら男・食べもん会」

9月25日には～

テーマ：- 粉もんをどう食べる？どっちがどっち？ - 広島焼き風と関西焼き風 -

歴史や食材・調理法・道具・食べ方～栄養分析や組み合わせ方・病態用ヘアレンジ例！

*第3回 12月25日（月曜日） 13～15時 ちぐさのもりにて 男会主催

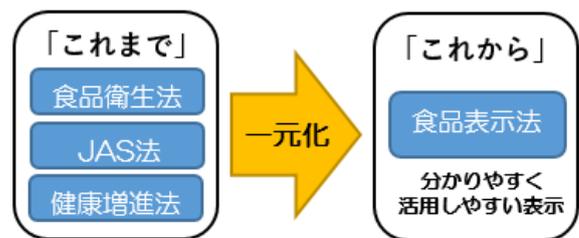
テーマ：一年末年始 血糖値を上げたくない！でも食べたい！ー

*食品の表示制度が変わりつつ！ー9月ちぐさのもり栄養部ー

食品添加物の情報は見たり聞いたりすることはあっても、表示制度の詳しい内容まではわかり難い現状のようです。右の表のように表示が変わって来ており、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム（食塩相当量）の5つの栄養成分は表示の義務で、食品の選び方・栄養成分の過不足、栄養バランスの食品選択に活用、食塩を減らす・肥満の解消など生活習慣の目標に役立ちます。

特定原材料はすべて表示でアレルギーや材料名及び添加物が一目でわかるようになりました。

消費・賞味期限のみならず、表示の内容をしっかりと見る、五感をしっかりと使って保存の知恵を活かす、消費ロスを減らし、使い回しの工夫調理をもっとしないといけない・・・などの意見が出ました。食品添加物や健康食品についても、摂りはじめて早期に「体調がおかしい？」とか、「効果が感じ取れない」場合は早い目に止めんといかんねとか、納得して使いたい・食情報の氾濫・信頼できる情報を得る・広告や宣伝に惑わされない・有効で安全に消費者として工夫する事が大切！と、賑やかでした。



*ホットメールー93歳吉沢久子氏の本と給食当番を担うわたしは91歳ー

先日40代半ばの方より（勿論男性）2冊の本を頂いた。1冊は高齢独居の吉沢久子氏の生活術で“前向き。”「どのように感じて頂けるか？」と・・・読み書き苦手なわたしですが嬉しい！一方91歳のある女性は、週1回の夕食作りに精を出しておられます。料理本の参考、人にも尋ね、「次は何を作ろうか？久しく食べていない物は？冷蔵庫にあれが残っていた～」と皆の待つ食卓作りを担う緊張感・楽しさを持ちつつ台所に立たたれている。いずれのお方ーこれからもお元気で～