

食の和

* 季節を感じて

厳しい寒さと共に年の瀬になりました・・皆さん体調はいかがですか？

三谷ファミリークリニック開設 10 周年の余韻・成道会・クリスマス・大晦日・・そして正月を迎えます。昼が最も短く夜が長くなりせわしない毎日でしょうか？「これだけは今年中に！あれを年内に！」「来春からはこのように・気持ちの整理もして！」と思いがちです。しかし、求めて佳き時ばかりを得られるものでもなく、求めずとも暗雲・災害に見舞われるのが常であり、互いに立（建）て合いの時を多く持ちたいと思うこの頃です。



* ちょこっと栄養 memo - 故三谷和合先生から健康法を学ぶ⑫ -

～「和合先生の聴診器」（1979年7月発行）から～ 命は食にあり健康・病気に効果的な食養生
—現代の「食養」の基準は石塚左玄によってつくられたものです。彼の原則的な考え方は五つにまとめることができます— と、和合先生は次のように凝縮まとめられています。

- ① 食物は生命の根本であり、肉体も精神も食物の支配をうけており「命は食にあり」！
- ② 人間は雑食動物であるとして、特に穀物動物に近いという考えで、日本人は西洋人と違って水田でとれた玄米を摂取することが最もよい。
- ③ 「身土不二」の原則といわれるように個人の食生活は自然環境によって変わらなければならないので、生活している土地で出来たもの、季節の変化の中で生産された物をとるべきである。（南方のバナナや寒冷時のスイカはとんでもない！）
- ④ 無機成分(微量栄養素)の重要性
(特にナトリウムとカリウムの体内での調和・ナトリウムを、陽証の人は少なく、陰証の冷えの強い人は多めに)
- ⑤ 「一物全体主義」一つの食物の全部をとると栄養バランスがうまくとれる。
(魚なら頭から尾、野菜は根から葉、米は玄米)

「こうした食養生は多くの支持を受け健康・病気に効果をあげている」とし、近代栄養学の欠如、食事制限や個人の病態を無視した食事療法や指導についてコメントされている。画一的な食事や援助への戒め、食養はあくまでも個人の体質と環境考慮の上、食べる主体＝「人間」と向き合う事が大切と強く説かれております。まとめられた五つの和合養生訓は 38 年経た今日に、より健康・未病・病気の養生面で取り入れ、西洋医学栄養との融和を強調されます。わたしは長年大組織で栄養管理や食事支援に関わらせて頂きましたが未踏・未熟さを感じていました。当クリニック和男院長の下、三谷和合先生のお考えを今にして微塵にも多くの方に活かしていける喜びで一杯です。和男院長は「数値も大事だけど、人を診て！これまで援助の必要性が頭れなかった人にこそ栄養・食養療養が求められ得るなあ！」と優しくも厳しい喝。確かに患者さんと笑い合える時も多いが・・泣き・怒り・叫び・・を尊く頂いて、数値に現れない生き様や心身の変化に応ずる食べ物で、元気になれるのが嬉しい。



生きるために食べる～人間は万物の巡りから生命の恩恵を受け、自然や環境によって変わることも無視できません。ここ 2 年前より日本の郷土料理・伝承から、その地の食文化やルーツ・庶民の智慧を学び改めて感動！和合先生が伝えたかった事を再現している積もりでも、現在の食べ物イメージからは程遠い物が出来上がります。(笑 蹴てもん恵子料理) 人間栄養学が叫ばれて久しいのですが、この 1 年、日本で育まれた漢方の良さを、そして食養生法に襟を正す機会を頂きました。

末筆ながら三谷和合先生を偲び感謝申し上げ、お読み頂いた方々ありがとうございました！合掌

*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31回 12月11日

時間：13～15時

「炭水化物源 ～東南アジアの食事情から～（栄養学3）」

演習から見てみましょ！参考例もありそう！わたしも提案しよう！

炭水化物－主食に合う料理

サブテーマ 「郷土の伝統食」－沖縄県－

場所：ちぐさのもり

会費：500円

第32回 2月5日(12日が休日のため第一月曜日に変更です)

「炭水化物シリーズ

身近な糖質について知り、機能と含有・活用・用途例他」

サブテーマ 「郷土の伝統食」－沖縄県－

資料・お茶代込み

1月は祝日のためお休みです

*「俺ら男・食べもん会」ちぐさのもり男会主催

第3回 12月25日（月曜日） 13～15時 ちぐさのもりにて

テーマ：「年末年始 血糖値を上げたくない！う～む でも食べたい！」

ずっと呑んべー終日！俺は餅だといくつでも食べられる！・・・来客や年始もあるし飲食多いわ！男性で独居・

*炭水化物と糖質？糖質の切り口－11月ちぐさのもり栄養部－

近年糖質制限が流行っています。「テレビで言うってたわ！」「ほんまのところどうなん？」世情でも浮上して多くの人に関心が高いようです。研究や考え方が様々に展開されているのでわかり難い・・・そこで炭水化物の分類から、食べ物で摂らないといけない栄養素の一つでもある糖質について、正しく知り、日々の暮らしに活かしていこうという訳で少しずつ小分けにして学習することになりました。



このように

炭水化物は、糖質と食物繊維からなる。糖質はでんぷん等の大きな糖と、糖類という小さな糖に分けられる。炭水化物を含む多くの食品は、食物繊維より糖質の方が多い。

*ホットメール ー寒さに負けない！風邪を引かないよう免疫力を上げましょ！ー

乾燥した風につき冬の寒さ本番のこの時季は、身体の働きが弱く気（やる気・精気）や血の循環（巡り）が悪くなる～すると身体が冷えて免疫力が落ち～風邪を引きやすくなります。飲み物一つにも気配り上手に過ごしたいものです。お茶のカテキンはウイルス活動を抑えるので、ミルクティよりレモンや生姜入り紅茶で温かく飲む、りんご🍏などフルーツの甘く柔らかな香りの紅茶は入眠にも効きそうですね。

