

淡路の幸

食品の安全性が問題になっている昨今ですが、美味しく、安くて、安全な食べ物を求めるのは難しいでしょうか。

自家菜園で野菜を作り、魚を釣ったり、自給自足を目指す人の「田舎暮らし」という言葉をよく見聞きいたします。これはストレスの多い現代人のあこがれでしょうか。

淡路島は農作物はもとより、海の幸に恵まれており、新鮮な魚介類を求めることが出来ます。くぎ煮で有名ないかなごから始まり、鱈、鯛、蛸、鰹、穴子、太刀魚、河豚、海苔、ワカメ、サザエと書き出したら限がない程の豊富さです。炊き込みご飯、煮物、焼物、揚げ物、酢の物と主食にも、副食にも、また脇役にも、汁物にもなります。地元で採れたものを地元で消費することを「地産地消」と言いますが、最近では「地産地消」や「もったいない」と食生活についての講演会も多いようです。

後は料理の腕次第！

もちろん食べ過ぎ、偏りはいけません。そこで皆様に「お願い」したい事がございます。「保存食の作り方」「我が家の秘伝」「漁師料理」など教えて頂ければ幸いです、出来れば手軽に作れるものを。淡路の幸を大切に、目と舌と心で味わい、毎日元気で過ごせますように。

(医療事務 赤松 陽子)



春の山菜

昔から「春の料理には、苦味を盛り」と言われています。冬の間にだらけてしまった体をシャキッとさせるためにも、春は苦味のある旬の素材をいただき、そのさまざまな効能も十分に味わいたいものです。苦味のある野菜、菜の花はビタミンCが豊富、風邪の予防や、美肌効果、紫外線対

策に、その他の栄養バランスも良いので、茹で過ぎないように注意しましょう。すべての苦味野菜に、ポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールは、活性酸素を除去し、老化の進行をおくらせる働きがあります。この成分は加熱に強いです。独特の苦味成分であるアルカロイド類は、新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きがあり

ます。たらの芽やふきのとうに多く含まれています。カリウムや強い香りの成分にテルペン類が多く含まれ、血圧を下げ、血行促進、鎮静作用があります。セリやうどに多く含まれています。苦味のある山菜は天ぷらにすると、苦味がやわらぐので苦手な人は天ぷらがおすすめです。さつと茹でて、おひたし、ごま和え、ぼん酢和え、味噌和え、マ

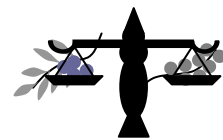
漢方入門 ③① 「メタボリック症候群と漢方」

ウエストサイズが男性85cm以上、女性90cm以上あったら要注意！最近、ウエストのサイズで肥満を判定し、メタボリック症候群を予測する取り組みが注目されています。

メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）は、高脂血症・高血圧・高血糖のうち二つを併せ持つもので、放置し続ければ心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になる危険度が高いと言われています。ウエストサイズを減らせばこの危険度が減る、即ちウエストサイズが健康と深く関連するのは確かなようです。

治療は食事と運動療法が基本ですが、肥満改善には防風通聖散（ポウフウツウショウサン）という漢方薬も用いられます。防風通聖散には①余分な脂肪（特にお腹周りの脂肪）を分解する。②エネルギー消費を増やす。といった二つの働きがあります。但し、食事や運動をないがしろにしていると防風通聖散も効果を発揮しにくい事がわかっています。

防風通聖散は、体に溜まった毒素を解毒・排出する為に作られた漢方薬です。太り気味の方で体調がすぐれない方、是非ご相談ください。



ヨネーズ和え、サラダに、また、下茹でしてから、煮物にいかがでしょうか。季節の素材を生かして、家族の健康を考え、毎日の

食卓に取り入れて行きたいものです。
(介護福祉士 向谷 真由美)

曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県淡路市志筑1391-9 ☎0799-62-5566

編集委員会

岡崎博子 谷岡尚子
荷出真巳 赤松陽子
西岡博子 棟近成氏