



『日本の食』

菅原文太さん死去の訃報が流れた。高倉健さんの後を追うように東映任侠映画の二巨頭が相次いで世を去った。晩年の菅原文太さんは俳優業は半分引退と山梨県の耕作放棄地を使って農業に従事されていた。日本の食料自給率のことやもう一度有機農法に戻さないとダメだと訴え、随分心血を注いでおられたようである。

大きすぎても小さすぎても曲がっていてもダメ、形の悪いものは市場に出ず捨てられていく。今の農業事情を憂いておられた。

師走に入り某牛丼チェーン大手の大幅値上げのニュースが流れた。同じく食品メーカーが練り物など最大15%の値上げを発表した。いずれも原材料費の高騰によるものだ。これまでも円安の影響で小麦製品、冷凍食品やハム・ベーコンなど軒並み高騰し、じわじわと家計を圧迫している。如何に日本の食卓が諸外国に頼っているかと言うことである。

田畑は随分私たちの周りから姿を消した。農家の高齢化と後継者不足で耕作放棄地となり、宅地や駐車場に代わっていった。

田畑だけではない、スーパーでは国産魚と競合するように輸入魚が並べられている。価格の差に国産魚が敬遠されると国内漁業は衰退の一途をたどる。我々消費者も試されているのである。

新年を迎えて思うことは、最近はお正月らしさと言うものを感じなくなった。本来お正月はスーパーもレストランも閉まっているから、お節を準備し家族が集まって静かに過ごすという時間であったはずである。今は24時間営業のコンビニがあり、多くのお店が1月2日から通常営業をしている。新年のけじめがつきにくい。親が意識してお正月を演出し、習慣や文化として子供たちに体験させ、伝えていく必要があるのではとったりする。

ある年のお正月、買い求めた老舗料亭の豪華お節、ふたを開けてみると国産品は一つもなかったなどとならないようにしたいものです。

皆様、その家々ならではの習わしもあることでしょう。〇〇家のお正月、どうぞ健やかに過ごして下さい。

デイセンター延寿 センター長

井上 太

脳と身体に良いこと第5弾は 和装しても
足袋の履きにくい**笠川映子**がお送りする

「足指の健康について」です

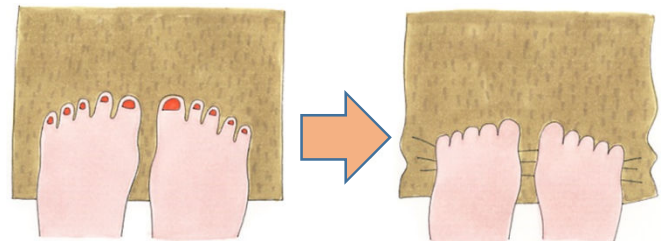


上半身に比べ下半身の衰えは、鍛えなければ確実に年齢と共に下がってくるそうです。皆様方からもそのようなお悩みや相談を頂戴します。そこで、ここでは下半身 特に大切な足の指についてお伝えできればと思います。「足の指」といっても身体の大きさから比べると小さい部分ですが、あなどれません。それでは足指の働きについて学んでいきましょう。

- ①全身のバランスをとってくれたり、歩く時などに掛かる力をクッションの様に分散してくれます。
- ②足の指や土踏まずを動かすことで、全身の血行が良くなり身体が暖かくなります。
- ③指先の刺激や全身の血行が良くなることで脳の活性化にもつながって行くようです。



足の指体操をやってみましょう



足指ジャンケン

- ①グーは指を関節から曲げるように全部丸めます
 - ②パーは指を大きく広げる
- ※これを左右 10回程度行います
指先を動かすことで足先や裏の血行が良くなるといわれています。

タオルギャザー折り

- ①床にタオルをおきます（かかとはタオルにのせない方がやりやすいです）
 - ②指を曲げてタオルをつかみ、手前にひっぱる
 - ③タオルを最後まで引っ張ったら1回
- ※これを10回～20回行います

また、運動に合わせてご紹介したいのが**5本指ソックス**です

- ①冷え性の改善～指先が分かれることで指の刺激が高まり、血行が良くなります
- ②足むれ予防～指間が離れるのでむれにくく清潔です
- ③歩行の安定～指が広がり自由に動かせるようになるので踏ん張りがきくようになり、身体のバランスも安定します
- ④脳の活性化～足つぼ刺激と血行改善が良いそうですが、しかし 5本指ソックスは履きにくいものですね。



5本指ソックスの履き方

毎朝、すべての足指に触れ、動かしてあげることが健康への一歩です



親指を入れる 人差し指を入れる 小指を入れる 中指・薬指を入れる 全体のシワをのぼす

足指を健康に保ち、元気にこの冬を乗り切りましょう

半田管理栄養士の 頭が良くなる魔法のレシピ



今回のメニューは寒い冬にはうってつけの

牛乳たっぷり飛鳥なべ です



こんにちは 管理栄養士の半田です。

皆様が召し上がっている食事メニューを作らせていただいています。 鍋の季節になりました。 ちゃんこ鍋から、キムチ鍋、豆乳鍋、カレー風味の鍋 トマトを入れたトマト鍋と、次々と新しい味の鍋が生まれています。それぞれの味に個性があり美味しさを楽しませていただけます。

鍋料理が喜ばれるもう一つの理由は、楽しく会話も弾む、友達や家族で食べる鍋、自分好みの味での一人鍋も美味しいことです。一つの鍋に色んな具材を入れることで栄養的にも、バランスが摂れていることもうれしいです。



今回は皆様に紹介したい鍋、飛鳥鍋です。奈良県飛鳥地方の郷土鍋で、鶏肉を牛乳で煮て食べていたのが、飛鳥鍋の原形と云われています。栄養価の高い牛乳を使っているので活力の素になったようです。



具材の鶏肉は、良質のたんぱく質とコラーゲンで美白効果に期待できます。

鍋に入れる野菜は白菜、じゃがいも、人参、ほうれん草など、好みの野菜でかまいません。野菜不足になりがちな私たちは、ビタミンCや、食物繊維を補った組み合わせは鍋の利点と云えるでしょう。椎茸、舞茸、しめし、えのきなどのキノコ類は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、飛鳥鍋の牛乳に含まれているカルシウムの吸収を良くします。

材料	2人分
鶏もも肉	1枚
厚揚げ	1/2丁
白菜	1/6株
生椎茸	2枚
舞茸	1/2パック
じゃがいも	1個
にんじん	5cm長さ
ほうれん草	1/4束
白ネギ	1本
カツオだし	2カップ
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
薄口醤油	大さじ1
味噌	小さじ1
牛乳	2カップ
ご飯	カレー粉 小さじ2
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切る
- ② 白菜は食べやすい大きさに切る
- ③ 椎茸は石づきをとり、半分にそぎ切り、舞茸は食べやすい大きさに分けておく
- ④ にんじん、じゃがいもは皮をむき、1cm厚さの輪切り、白ねぎは1cmの斜め切りにする。厚揚げは1cm幅に切る
- ⑤ ほうれん草は色よく茹で4cm長さに切りそろえておく
- ⑥ 鍋にカツオだしに調味料を入れて、鶏肉、野菜、キノコと順に入れて、じゃがいも、人参が柔らかくなるまで煮込む
- ⑦ 仕上げに牛乳を加え沸騰させず3分煮込み、ほうれん草を加え、いただきます。
- ⑧ 鍋のしめは、洋風雑炊、カレー粉とご飯を加え煮込み仕上げにチーズを入れて いただきます。

1月13日(火)～15日(木) このメニューを使って、皆様に召し上がっていただく新年会を企画しています。どうぞご期待ください。