

ほほえみ通信

第19号 2008年
3月発行

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
挿絵/三神恵爾



- 医食同源
- 健康教室
- 学術集会に参加して
- 室内でできる手軽な運動
- 無農薬野菜づくりに挑戦してみませんか
- 食と健康
- 運動をしよう!
- 職員紹介

医食同源

～「食」は“人”を“良”くする～

今、「食」の問題が大きく取りざたされています。「食」の欧米化、安全、偽装、自給率など様々な問題が渦巻いていますが、今回は「食」と「健康」について『医食同源』の観点からお話しさせていただきます。

沖縄の変化

沖縄は中国の影響をうけ、『医食同源』の思想が食生活に生かされていました。肉やもつ類をよくたべ、肉を食べるときは必ず野菜や海草(昆布の消費量は日本一)をたっぷり食べ、バランスをとっていました。植物性たんぱく質の豆腐をよく食べていました。(日本平均の約2倍)また塩分の少ない食事内容でした。

しかし、この50年でアメリカの基地の影響を受け、食事が欧米化し、高カロリー、高脂肪になり、長寿日本一を返上しました。同じ南国でも、昔ながらの伝統食を続けている奄美大島が健康長寿日本一なのは、食生活がいかに影響するかわかりの事と思います。

沖縄に限らず、日本人の食生活の変化は、まるで草食動物のウサギが、肉食動物のオオカミに変化するような劇的な変化で、それは生活習慣病の誘因になりました。

では、どうしたらいいのでしょうか？ヒントは日本の伝統的な和食の一汁三菜にありました。それに『医食同源』の思想から発展した『薬膳』の考え方をプラスして、病気の予防・改善に役立つ美味しくバランスのいい健康食の実践の仕方をお話しします。

『医食同源』と『薬膳』

『医食同源』とは「食は薬であり、薬は食である」という、中国の『薬食同源』の思想にヒントを得て、臨床医の新居裕久氏が作った言葉です。薬も食も同じもので、日常の食で病気を予防し治療しようという考え方です。

『薬膳』とは、薬となる膳の意味で、『薬食同源』の考え方(体の崩れたバランスを食事で修正し、病気が現れないよう事前に防ぐ予防医学)を実践した調理技術です。その基本には、「陰陽五行理論」がありその考えを基に食事の献立をたてています。

『陰陽五行理論』を簡単にお話しします。

「陰陽理論」とは光と影、月と光のように自然界を二つの気の盛衰で表し、そのどちらが強くても弱くてもだめで、双方にバランスを保って成り立っていて、そのバランスが崩れた状態が病気と考えます。

「五行理論」とは、自然界を五つの素材に分け、それらの相互関係を説明しています。その五つは、木・火・土・金・水の行に当てはめます。この二つが合わさった理論が「陰陽五行理論」です。「陰陽五行理論」は図を参照して下さい。

バランスの良い食事とは

和食の「一汁三菜」と薬膳の基本「五味」「五色」「食性」を取り入れて献立を作ると、自然と多品目をバランス良く摂れ、病気予防の健康食になります。

『五味』とは、酸味(酸っぱい味…酢、梅干し、リンゴなど)、苦味(にがい味…山菜、ゴボウ、ビールなど)、甘味(甘い味…穀類、肉、魚、スイカなど)、辛味(辛い味…ネギ、わさび、酒など)、鹹味(塩っ辛い味…塩、味噌、海草など)の五つの味のことで

『五色』とは、青(緑)(ほうれん草など緑の野菜など)、赤(人参、トマト、肉や魚の赤身など)、黄色(卵黄、カボチャ、菊花、柿など)、白色(白米、麵、芋、イカなど)、黒(黒ごま、きのこ、海草、ゴボウなど)の五色のことです。

『食性』とは、体を温める食材(温・熱)、体を冷やす食材(寒・涼)、どちらでもない食材(平)の五つの食材の性質の事です。

和食の基本の「一汁三菜」は、ごはん、みそ汁、焼き魚、野菜の煮物と酢の物が青菜のおひたしの献立です。これに漬け物(少々)と季節の果物、日

本茶が添えられます。この中には、6大栄養素と五味五色がまんべんなく取り入れられ、優れた献立になっています。また、ここに旬の食材を取り入れることで、春夏秋冬に起こりやすい体の不調を取り除く「食養生」献立になります。それでは次に四季にあった食養生の仕方をお話しします。

春は苦味の山野草と酸味を摂って肝臓の養生を
春は生命が元気に活動し始める時です。この時肝臓が乱れやすく、のぼせやイライラが起こりやすくなります。肝臓には緑の食物や酸味や山菜の苦味が良い働きをします。お酒は肝を痛めます。酒の肴には酢の物を選んだり、お酒をかぼすなど酸味の果物で割るといいでしょう。

夏は熱を鎮める苦味の食材や赤い食材

夏は心臓や血管に負担がかかります。苦味の野菜や夏が旬の野菜・果物には体の熱を取り、心臓の負担を減らす働きがあります。その時、冷やしすぎを防止するために辛味の食材(しそ、しょうが、ネギなど)をいっしょに摂りましょう。また鹹味もいっしょに摂ると水分の取りすぎによるむくみの解消になります。(スイカやトマトに塩など)

土用には脾・胃を補う甘味の食材や黄色の食材

ここでいう「脾」とは食物の消化、吸収、運搬を担う器官の総称です。土用には脾・胃が疲れやすいので、それらを補う柔らかく、温かい、低脂肪の食事をしましょう。甘味の食材、黄色い食材が元気にしてくれます。甘味の食材を摂るときは鹹味を加えてください。「土用のウナギ」は栄養があり滋養強壮になりますが、胃が弱っているときは脂肪分が多いので「山のウナギ」と言われている「山芋」を摂りましょう。(とろろそば、むぎとろなど)

秋は肺を補う辛味の食材や白い食材
秋は乾燥した空気で「肺・大腸」がダメージを受けやすい季節です。肺を潤し体を温める辛味の食材を摂りましょう。また、秋が旬の白い食材の大根・レンコン・里芋などの根菜類や、梨や柿などのみずみずしい果物は咳を抑えのどの渇きをとめます。また豊富なきのこ類は大腸を働きを補います。辛味に酸味をプラスして肝臓も保護しましょう。

冬は鹹味や黒色で腎を補う
冬は黒い食材・鹹味の食材で体を温め、大小便の排出を促しましょう。旬を向かえる海草は、ナトリウムだけでなく、マグネシウムなどミネラルの補給になり、塩分の排出を助けます。腎を補う黒色ですが、おせち料理には、昆布巻き・ゴボウ・黒豆など黒い食材が使われています。鹹味の摂りすぎは心臓に負担をかけるので苦味の食材をいっしょに摂りましょう。冬の鍋は、海産物、根菜をたくさん入れて食べましょう。

健康長寿の秘訣

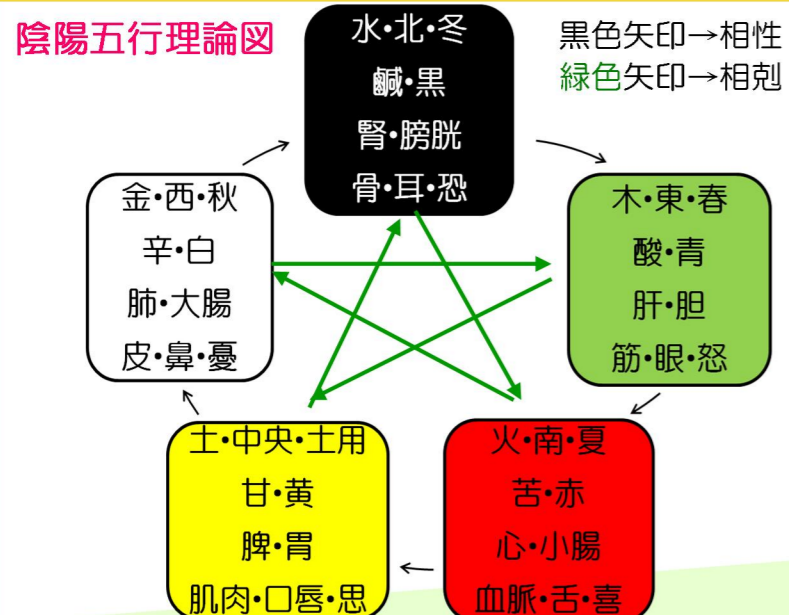
- 和食の一汁三菜に旬の食材をたっぷり入れて旬の食材の中にはその季節に体が必要としている自然の恵みがたっぷり。
- 五味五色
酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味の五味と青(緑)、赤、黄、白、黒の五色が食事の中にあるか考え、一日の中で調整。野菜をたっぷり。根菜、芋、海草、豆、乾物を積極的に。
- タンパク質は魚と植物性たんぱく質(豆や豆の加工品)中心に
- 肉を取るときは野菜たっぷり添えて
- 果物は毎日片手ほど
- カルシウムは乳製品と野菜、魚(内臓も)から
- 地産地消
土地に育つ物はその土地に住む人に合っている食材。

「食」は「人」を「良」くすると書きます。今一度食生活を見直し、実践しましょう。

私は「酢」と「豆」の力を生かした食生活が生活習慣病を防ぐ鍵だと思っています。血圧を下げ、コレステロールを下げ、血糖の上昇を緩やかにし、骨粗鬆症を予防し、便秘の改善をします。毎日、大さじ一杯の酢と(調味料や酢ドリンクとして)豆や豆の加工品を小鉢一杯ほど、摂ってください。

病気治療中の人は医師や栄養士の指導に従い、治療を中断せず、病気の改善につながるよう食生活を改善しましょう。

最後に、どんなに良い食事の実践をしたいと思っても、自給率30%の日本の現状では、良い食事をするための農作物の確保ができるのでしょうか。命の源の農業の発展・充実を切に願い、応援をしたいと思っています。 薬剤師 美田昌子



「笑う・歌う」は病氣予防の特効薬！



今回看護師が担当した健康教室は、最近医療界でも注目されつつある「笑いと音楽」に焦点をあててみました。

いきなり看護師のアルゴリズム行進で始まり、会場に笑いが広がりました。けっこう練習したのですが、揃っていない音程と、ぎこちない行進に笑っていただけたのでしょうか。

看護師の藤田から、脳外科医で落語家でもある中島英雄先生が笑いの効用をいろいろな検査結果から科学的に立証されていることを紹介しました。笑いで病氣は治せなくても、笑うことで人間本来の自然治癒力や病氣に立ち向かう免疫力を高め、病氣を予防する効果は大きいようです。ここで7分ほどの落語を放映しましたが、絶妙なおちに笑いが起きていました。

次に音楽療法について音楽教師の経験を持つ看護師の渡部から説明しました。音は耳の中にある鼓膜を振動させ、その振動から脳に情報が送られて感じられます。その振動の波の中には、微妙な揺れを持ち人間に心地よさを与えるものがあります。その波を「1/fエフ分の1の揺らぎ」と呼びます。小川のせせらぎ、風のざわめき、波の音など、自然界にある音の中に、「1/fの揺らぎ」が認められています。「1/fの揺らぎ」を多く含むといわれるモーツァルトの音楽をイチゴ畑やワインの貯蔵庫に流したところ、より美味しく仕上がったというデータもあります。

鑑賞や演奏を通して、感動したり、癒されたり、抑圧さ

れた感情を発散したり、記憶力を向上させたり、雪に閉ざされた冬の北海道でも音楽は室内で実践できる健康法の一つです。

次に当クリニックに通院されている岸上純夫様に「三線」(さんしん・沖縄、奄美の弦楽器)の演奏をお願いしました。「童神」「花」の二曲を自己紹介も交えながら演奏してください、沖縄の方言と三線の音色に聴き入りました。

もうお一人、浅里義郎様に歌をお願いしました。91歳という自己紹介に皆様驚かれていましたが、そのあと「千の風になって」の独唱に会場はシーンと静まり返っていました。情感豊かなとてもよく通るお声でした。

このあとは会場の皆様と一緒に「ふるさと」「春よ来い」「りんごの唄」を歌いました。岸上様の三線、美田昌巳様のハーモニカ、院長のギター、渡部のキーボードの伴奏で大変盛り上がりしました。

最後に室内で座ってできる運動を紹介しましたが、渡部の伴奏に合わせて皆様しっかり腕と足を動かされていました。

今回の教室は今までとはかなり趣向を変えたものですが、皆様の素晴らしい趣味が拝見でき、集まった皆様といっしょに笑って、歌って、体を動かして、楽しい時間を過ごすことができました。

看護師 藤田文江



岸上純夫様



浅里義郎様



美田昌巳様

第11回日本病態栄養学会年次学術集会

会期:平成20年1月12日(土)・13日(日) 会場:国立京都国際会館

日本病態栄養学会年次学術集会に出席して

1月12～13日、京都の国立京都国際会館で病態栄養学会が開かれました。全国から病態栄養学の研究に携わる医師、栄養学者、行政・病院・学校・福祉などの分野で活躍している管理栄養士が集まりました。



京都大学総長 尾池和夫先生の「地震を知って震災に備える」九州大学大学院教授 清原裕先生の「生活習慣病の疾病構造の時代的变化と現状:久山町研究」など

特別講演、シンポジウム、メディカルカンファレンス、クリニカルアワー、一般演題と研究成果の発表、議論の場として出席者の熱気にあふれていました。

生活習慣の変化、高齢者の増加で生活習慣病の有病者や予備軍の著しい増加があります。生活習慣の予防と治療に栄養管理が大きく左右することを痛感する2日間でした。

今回初めて歯周病について興味深く聞いてきました。肥満になると歯周病になりやすく、歯の本数が少ない人

は多い人より脳梗塞になりやすい。糖尿病の人は虫歯や歯周病にかかりやすく、歯周病を治すと糖尿病がよくなると言われています。健康や疾病について最新の情報を発信し、正しい知識の普及に努めたいと思います。

京都は高校の修学旅行以来でした。修学旅行の思い出と言えば、クラスメートが具合を悪くし終日見学をせずバスの中に居たことだけです。友人は「自由行動に〇〇へ行って〇〇を食べた」と言うのですが、私は何一つ覚えていません。そこで、帰りに『清水寺』に立ち寄りしました。修学旅行生はいませんでした。韓国から団体観光客が来ていました。清水寺と続く参道にはおみやげ店が立ち並び、あっちに寄り、こっちに寄り、最後には両手いっぱいのおみやげとなってしまいました。三十三間堂付近で袴をはき、弓を持った男性・女性を大勢見かけ凛とした姿に感動しました。今度はプライベートで来たいと思いました。

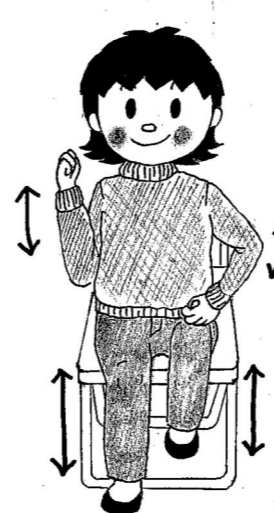
管理栄養士 滝澤千枝子



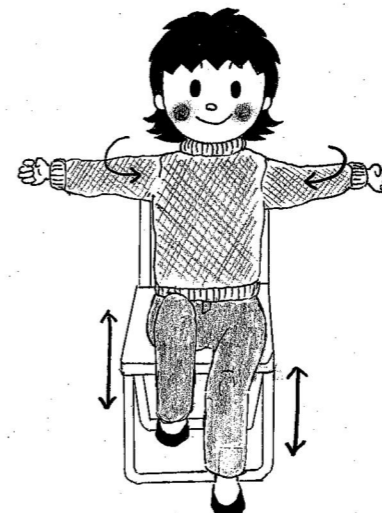
室内でできる手軽な運動

室内でテレビを見ながらでもできる簡単な運動を紹介いたします。

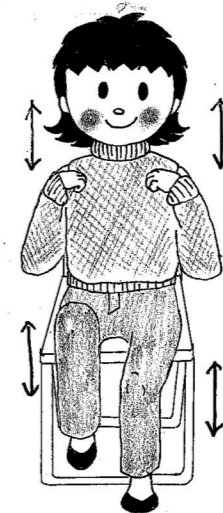
はじめは、各運動を2分間位回数を抑えて、慣れてきたら徐々に回数を増やしてみましょう。何事も自分の体に合わせ無理をせず、継続する事が重要です。皆様も楽しみながら、運動を始めてみませんか？



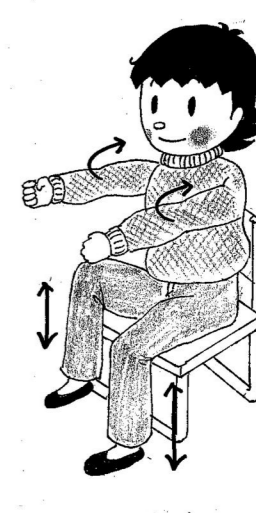
①足踏みをしながら、腕を大きくふる。



②足踏みをしながら、腕を横にのばしたり、曲げたり



③足踏みをしながら、腕を上へのばしたり、曲げたり



④足踏みをしながら、腕を前にのばしたり、曲げたり

無農薬やさいづくりに挑戦してみませんか!



—野村幸宏（のむらゆきひろ）プロフィール—
1958年 後志管内、仁木町生まれ。札幌のホテルに6年間勤務後、北広島市で新規就農。現在は従来と違う化学に頼らないヨーロッパ的自然循環農業に取り組む。平成16年第一回農業大賞「奨励賞」を受賞。

①農薬を使用しない昔風ジャガイモづくり

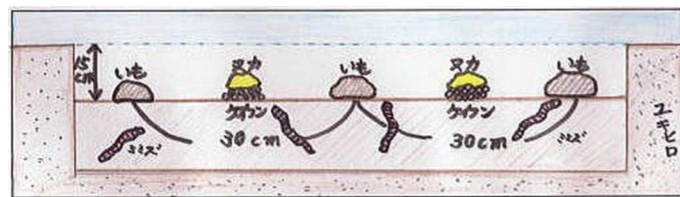
外国の農作物に劇薬が混入されていたことが判明し、安全な野菜づくりへの関心が高まっています。当農園では25年も前から食の安全を求め「無農薬やさいづくり」を実践してきましたが、このたび「ほほえみ通信」で紹介することとなりました。この機会にぜひとも無農薬やさいづくりをマスターしてください。1回目は「昔風ジャガイモづくり」を説明します。

《作り方》

①お日様に照らして「芽だし」②イモ切り(芽二つ残すように半分に切る)③切り面に灰をつける(切り面から病気になるように)④畝切り(あまり深くならないようにする。深いと芽がでるのが遅くなる)⑤植え付け(イモとイモの間隔は30センチ)⑥肥料は糠(ぬか)と発酵鶏ふんをイモとイモの間にひと握りずつ置く⑦土をかぶせて完了。

※ジャガイモの植え付けは5月のゴールデンウィーク頃(今回は②「ハウスのトマトづくり」です。お楽しみに…)

野村園オーナー 野村幸宏



ジャガイモの植え付け風景



運動をしよう!

～シリーズ3・星置地区センター～

星置にある体育館を紹介

看護師 白崎正美

3月に入ってもまだまだ寒く、出かけることが少ないのではないのでしょうか。また、運動をしたくても外は多くの雪山・道路は歩きづらく、雪かきで運動不足を解消している方も多いかと思います。たまには仲間を誘って、いろいろなスポーツを楽しんでみませんか?

札幌市星置地区センターは当医院の斜め向かいにある施設で、体育館・図書館・集会場があります。

体育館では、種目・曜日・時間は決まっていますが、自由に参加できるスポーツがあるので紹介します。

※運動靴・道具(ラケットなど)は各自で用意してください。

※変更があるときは、1ヶ月前にお知らせが掲示されます。確認してください。

住所:札幌市手稲区星置2条3丁目14-1
(星置駅から徒歩10分)

電話:001-695-3222

曜日	時間	種目
日曜日	13:00~17:00	ファミリーバドミントン
火曜日	9:00~12:00	ゲートボール
	18:00~21:00	バレーボール
木曜日	13:00~21:00	卓球
金曜日	9:00~12:00	バトミントン
土曜日	9:00~12:00	ミニテニス
	13:00~17:00	卓球
	18:00~21:00	ミニバレー



食と健康

～いまが旬の野菜

ブロッコリー～

管理栄養士 納田佳代子

穫する春型があり、基本的には寒い季節の野菜のブロッコリー。まさに今が旬の野菜なのです。埼玉県を中心とした関東のものや、愛知県、群馬県の産地のものが初夏から冬の初めにかけて出回るほか、アメリカ、中国からの輸入ブロッコリーが年間を通じて出回っています。ちなみに、北海道産のものは7月～10月に掛けてスーパーで手に入れることができます。

ブロッコリーは別名『イタリアンブロッコリー』と言われるように、原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸です。キャベツと同じアブラナ科の野菜で、野生キャベツの変種であると言われています。形がよく似たカリフラワーとは親戚です。一般に私たちが購入するブロッコリーは緑色をしています。そのほかに黄緑や紫色をした品種もあります。

さて、栄養価はどうでしょうか?ブロッコリーには食物繊維、亜鉛、葉酸、ビタミンE、ビタミンKが多く含まれていますが、なかでも特筆すべきはビタミンCの含有量です。ブロッコリーの常用量(私たちがだいたい1回に食べる量)は70g。これを温州みかんの常用量140g(中2個)と比較すると、およそ2倍のビ

タミンCがブロッコリーには含まれています。3月とはいえ、まだまだ肌寒い日が続きます。しっかりとビタミンCを摂って、カゼ予防に役立ててください。

ブロッコリーは鮮度落ちが早いので、できるだけその日のうちに使い切るようにしましょう。使い切れないときは新鮮なうちに固めに茹でておくと、冷蔵で2～3日、冷凍で2～3ヶ月保存できます。

簡単なレシピを紹介します。

『ブロッコリーのつぼみあえ』

材料(3人分) 1人分 92kcal

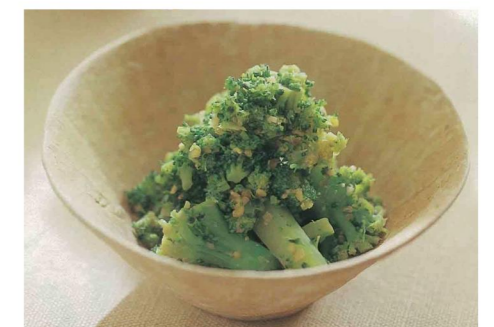
ブロッコリー …… 1株(240g)
ごま油 …… 小さじ2
にんにくのみじん切り …… 1かけ分
しょうがのみじん切り …… 1かけ分
酒 …… 大さじ2
薄口しょうゆ …… 大さじ1
すり白ごま …… 大さじ1

作り方

ブロッコリーはつぼみの部分をそくように切細かく小房に分ける。太い軸は厚めに皮をむき、小房の軸の太さに合わせて縦3～4つに切る。

軸は塩少量(分量外)を加えた熱湯で歯ごたえよく茹でる。

フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったらつぼみを加えて炒める。しんなりしてきたら酒、しょうゆを加えて炒め、汁気がほとんど無くなったら火を消し、軸とごまを加えてあえる。



平成20年3月～6月の予定

3月26日（水）健康教室 「頸動脈エコーから解ること」（院長）
 4月24日（木）花楽会 「キッチンの花」（講師 吉守京子先生）
 4月30日（水）健康教室 「未定」（看護師）
 5月17日（土）健康教室 「ウォーキング」（講師 笠原清志先生）
 6月25日（水）健康教室 「最近注目のCKDとは」（院長）
 6月26日（木）花楽会 「多肉植物のコケ玉」（講師 吉守京子先生）
 運動教室は院内掲示をご参照ください。
 尚、日時や内容が変更になることがありますので受付で御確認ください。

職員紹介

こんにちは！ 薬剤師の平山祐子です。

漢方薬の勉強会のご縁で、平成20年1月よりこちらに勤めることになりました。好きで続けていた勉強が、更に深く学べる機会に恵まれたことに、感謝しています。

私は旅行が趣味です。昨年訪れたハルピンで、本場の中医薬局から一抱えもある漢方薬を持ち帰る人たちを見ました。

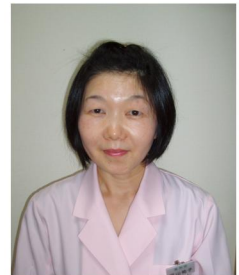
中国の人たちは、ビールもオレンジジュースも温かいものを好み、お茶の入ったマイポット持参し、汽車の座席にはお湯の入ったポットが備え付けられていました。体を冷やさない生活が根付いているのでしょうか？

同じ漢方薬でも人それぞれちがう効果がある「あなただけの病気」の発想法にまいってしまいました。

星置は今まで来たことがなかったところでした。ほとんど旅行気分です。

皆様のお役に立てるように、これからも学び続けていきたいと思えます。宜しくお願いします。

薬剤師 平山祐子



表紙絵より…春は冬眠からさめた動物たち、雪の割れ目からのぞく草花の芽、ほころびかけた木の芽など、生命の息吹が辺り一面に広がります。さて人間はというと、やはり体が目覚め陽の気が高まってきます。この時期は、漢方でいうと「肝」の働きが盛んになり、血が体の上に上がり、めまい、のぼせ、いらいら、血圧上昇などが起こりやすくなります。そんな「肝」の亢進を抑えてくれるのが「酸っぱい」食品です。酢を利用した料理を食事に取り入れましょう。また、春に美味しい山菜の苦みが、体のほてりやのぼせをとってくれます。春は酸味と苦みを摂って「食養生」をしましょう。

薬剤師 美田昌子



〒006-0852
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43
 TEL (011)685-3300 FAX(011)685-3000
 URL: <http://www.clinic-mita.com>
 Email: info@clinic-mita.com

◆受付時間◆

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM9:00～ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00～ PM6:00		●	●		●	●		診

*火曜日午後は2:30～