



WEBはこちら



インスタはこちら

たぶん月刊さくらテラス

最新ニュースと速報

不定期発行 第9号

水曜

12月25日

2024年

<今月のおしらせ>

さくらテラスは土日祝も通常診察

夜は 20 時まで受け付けいたします

「体調がすぐれず治療を受けたいけれど平日は仕事が忙しく、週末は開いている治療院が少なくどこに行けば良いのか判らない」という経験をされた方も多いと思います。さくらテラスの休診日は火金ですので、週末診療しております。また、火金と重ならない限りは祝日も診療日です。週末もご利用頂きやすいと思いますので、ご利用ください。夜は 20 時までには敷居を跨いで頂ければ受付いたします(笑)

※ときどき不定休がありますのでご注意ください。

詳細はインスタや web の「**今月の診察日カレンダー**」をご確認ください。

『読む薬膳』

丸めがね院長の独り言

鰯(ぶり)編

冬になると、人は暖かく身体を優しく滋養してくれるものが食べたくなる。肉も良いが、訪れた季節を感じるのはやはり魚であろう。極寒の海で育まれて身がしまった魚の脂味をだし汁に溶け込ませた一品、鰯大根が食べたくなった。鰯も大根も厳しい寒さとともに旨味が増す冬の食薬である。「鰯の滋味深く品のある旨味が、肉質が緻密な冬大根に深く染み込み、華々しさはないが海と大地の恵が静かに極まった至高の味覚である」、とか北大路魯山人風に言ってみたりなんかして。

栄養について。鰯には良質なたんぱく質に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、強い抗酸化作用を持ち身体の老化を防ぐビタミンE、糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB群、青魚に含まれ血流を改善し脳を活性化させるEPAとDHAが含まれる。因みにビタミンB群は水溶性なので、煮汁まで頂く鰯大根は、栄養を逃がさないお勧めの食べ方であると言える。

薬膳的には、鰯は元気の源であり滋養し身体を潤す「気血津液」全てを含み、身体を温める「温」性質を持つ。血液循環を改善するEPAとDHAが鰯の補血効果を促す。因みに、寒邪は身体を硬くし縮こまりやすくなるので、冬の食薬は①気血津液を補いながら②内臓から温めて③気血の流れを巡らせることが大切になる。①長芋・牛肉・鶏肉・豚肉・イカ ②：ニラ・海老・黒砂糖 ③：生姜・葱・玉葱などをこの時期の食薬として意識すると良い。

次に食材選び。切り身魚

を選ぶ際は ①血合いが新鮮な赤色で ②皮と身の間にある白い脂の層があり皮が厚く見え ③白身に白いスジが入っており ④ドロップが無い切り身が、脂が載っていて新鮮で美味しい。白皮が腹側で青皮が背側だが、個人的にはより脂乗りがよい腹側が好みである。選ぶ際にこんな事を意識してみると、毎日のお買い物少し楽しくなる。

さて調理をしよう。大根を程よい厚さの半月切りにして、15分ほど中火で煮て蒸に上げる。鰯は熱湯にさっと湯通しし、一旦取り出す。鍋に酒・みりん・醤油・砂糖を入れて煮立ったら大根を入れ、竹串が通る程度に煮えたら鰯を加える。甘しょっぱい香りが立ってきたぞ、煮過ぎず余熱で仕上げよう。線切した柚子が有ると完璧。冬の寒さがあってこそ、深くてそれでいてしつこくない鰯脂身の旨みとそれが染み込んだ大根の食感、こ



の時期だけの特別な味わいの完成だ。旬の新鮮な食材を使った美味しい食べ物は滋味深く、人を笑顔にする。四季に恵まれた豊かな日本の風土に感謝！

<広告>

首肩腰ズキン！といえば

さくらテラス



web 予約



☎ 090 1240 3273

人生相談

(お悩み) 冬の季節、身体のおちらこちらが乾燥して大変です...

(回答) 年末年始を迎える心躍る時期ですが、乾燥による手のひび割れ、喉の乾燥などに悩まされている方も多いと思います。『極主夫道』を修行中の私にとっても手荒れは一大事。今月は効果を実感した具体策をいくつかご紹介いたします。①手荒れ対策 100均のお掃除コーナーで、1箱80枚入りなどで販売されている『ポリエチレン手袋』を普段から着用すると、手荒れ対策になります。そのまま使ってもよいですが、ニベアハンドクリームなどを塗ってから着用すると一層効果的。指先の冷え対策にもなります。安価なので破れ

ても惜しくないし、慣れてくるとスマホも扱えるようになります。但し衛生上の理由から、長くても1日経ったら交換しましょう。睡眠時はクリームを多めに塗ってからの着用すると良いです。またクリームの代りに、塗る漢方薬『紫雲膏』を使うと、皮膚の再生力を促進してくれるので更に有効です。因みに紫雲膏ですが、血流促進し潤いを与える効果があり、魚の目やあせもなどの皮膚疾患や軽度の火傷や切り傷などに有効です。成分に含まれる豚脂やごま油の独特の臭いがありますが大目に見て下さい(笑)。②乾燥からくる肌の痒み 保湿クリームが効果的です。個人的には値段が少々高いですが、第一三共ヘルスケアのロコベースリペアミルクがお勧め。驚くほど伸びが良く肌へ馴染みやすく、毎回容器のポンプをプッシュする時に心がウキウキするほどです。③喉の痛

み 喉の粘膜は侵入してきた異物を絡め取って体内への侵入を防ぐ役割があります。乾燥により粘膜の防御機能が弱まるとウイルスや細菌が侵入しやすくなるので、嫌な予感がしたら喉の保湿に喉飴とマスクを併用して予防してください。喉飴は何でも良いですが、痛みを感じる時は「本気の喉飴」が良いでしょう。また、日中の喉飴とマスクでせっかく治りかけた痛みが、毎朝起きると就寝中の乾燥で元に戻ってしまう方も多いようです。就寝中は加湿器を使ってください。卓上で使うようなキュートな加湿器ではなく、家電メーカーの「ガチな加湿器」を試して下さい。主観的には子供力士と「大の里」のくらい威力が違う気がします。「これさえすれば」という解決法はありませんが、できる事を少しずつ積み上げて、少しずつ改善していきましょう。

参考資料 ①『その調理、9割の栄養捨ててます！』世界文化社 ②『その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！』世界文化社 ③『JA 全農広告部さんにきいた世界一おいしい野菜の食べ方』KADOKAWA ④食薬素材辞典 源草社 ⑤『孤独のグルメ』扶桑社

バックナンバーは WEB でみられます

