

こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか？
 前は減塩についてお知らせしましたが、「適塩」という言葉を
 教えてもらいましたので、今回はこちらについてお知らせしたいと
 思います。よろしくおつきあいください。

▽ 適塩 ▽

現在、減塩は一種の流行のようになっていますが、塩は人体に
 必須のもので、塩の働きは次のようになります。

- ◇ 血液の濃度を調整する
- ◇ からだのバランスを調える
- ◇ 細胞を活性化させる
- ◇ 体内の殺菌や解毒

そして、塩がからだから足りなくなると...

- からだが冷えて低体温になる
- 貧血になる
- 無気力になる
- からだの抵抗力が落ちる

といったように困ったことになってしまいます。

高血圧を心配される方も多いと思いますが、人それぞれに適した
 塩の量があって、その日の体調によっても違うことが考えられます。

昔の人は食膳に小皿にのせた塩を置いて、その時に合わせて
 塩加減を調整したそうです。

自ら世話をして、大切に育てることを「手塩にかけて育てる」とい
 います。この手塩が前述の小皿にのせた食膳の塩のことです。



食事とともに家族であっても、その日の体調はそれぞれ違います。
 自分の体調にあつた塩加減に調味することが大切です。塩分は
 過剰に摂取してはいけませんし、減らしすぎてはいけません。
 手塩を使って、それぞれが「おいしい」と感じる、さらに、体調を整える
 適塩を見つけるのがよいと思われれます。

▽ 体にいい塩、おいしい塩 ▽

塩としておすすめしたいのは、自然海塩です。

人間のからだにたくはならないカリウムやマグネシウムなどのミネラル
 が含まれています。塩辛さだけでなく、うま味が含まれているので、塩
 だけでもおいしく、また、料理に使えばおいしさもアップすることでしょう。



また、自然海塩はからだに負担がたないとい
 われているので、ぜひ、お好みのおいしい塩
 を探してみてください。

笹川流れは、県立自然公園に
 指定されており、美しい「海の
 代名詞」といってもいいほど
 見事な景観を誇る11kmにも
 およぶ海景色です。☺

ミヤコメール No. 102 冬号で、鮭とお茶の名産
 地として新潟県村上市を紹介しましたが、
 ここには笹川流れという、それはそれは
 きれいな海があります。その海からとびきり
 おいしい自然海塩が作られ、販売されて
 います。大変な作業の末できあがる塩です
 ので、少々高価ではありますが、手塩とい
 使うにはもってこいの塩と思います。
 お好みの塩の1候補補として紹介させて
 いただきました。



笹川流れは、
 遊覧船もあり
 美しい海を船の上か
 らも楽しむことができます。



▽一汁一菜△

前述の塩については、

- 「若木つばあちゃんの一汁一菜子育て法」著者：若木つば子 ... ①
 という本を参考にしました。一汁一菜については、他にも色々文献があり。
- 「一汁一菜でよいという提案」著者：土井善晴 ... ②
- 「一汁一菜でいい！楽シニアごはん」著者：藤野嘉子 ... ③
 今、手元に3冊あります。それぞれから印象に残った文章を抜粋させていただきます。

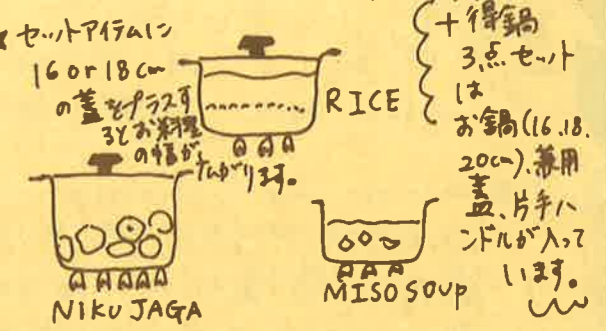
① 全国的に子どもの体力や免疫力が落ちているのはなぜだと思いませんか？
 理由はひとつじゃなくて複合的なもの。水質汚染や大気汚染などの環境問題もあれば、運動不足もあるかもしれない。
 だけど、なにより大きな原因は食事。からだは食べたものでできているんだから、病気や不調は食歴によって起こるものなの。

② まず、一汁一菜の型を、きれいに整えることです。きれいな三角形に整えることで、毎日の食事を楽しくする基本になります。ご飯は左、味噌汁は右側に置いて、漬物は向こう側に、そして手前に箸を置くという型です。この型を守ることで、たぶん、子どもたちもお行儀が良くなって、ご飯の食べ方も身についてくると思います。まずは、目の前をきれいにして、きちんと整えることを教えてあげて下さい。大人だって、目の前にきれいな食事があれば、自然と姿勢が正される気持ちになります。これが、食育のはじまりです。

③ 私は、料理を作るのも、食べるのも大好きです。仕事柄、一日に20品以上、作ることもあります。でも、シニアのお仲間に入ろうかというこの頃、プライベートでは「今日は、料理、がんばれないなあ」という日が出てきました。小さい日が続くと、本のほうがボリュームのある料理を受けつけなかつたり、食べたいものが、作ったものとフィットしないときも出てくるようになります。「一本、何を作ればよいだろう。外食ばかりできないし...」そんなとき、まわりの方から聞こえてきたのは「一品だけでも「満足！」といふ強のネリいたおかずを知りたい」という声。自分でも「大好きだったおかずをちょっとアレンジして、一品でもたっぷり食べれば十分」と感じるようになってきたのです。

▽一汁一菜をやってみるのなら十待鍋は使いやすいと思う△

ご飯と味噌汁とおかずを一品、これを一度に作る鍋として、Miyacoの十待鍋セットアイテムをご紹介します。
 炊飯量の目安は16cmの鍋で1~2合、18cmで2~3合、20cmで3~4合ほど炊くことができます。1個の鍋で炊飯している間に、もう1個で肉じゃがなどのおかずを作りながら、もう1個で味噌汁を作ります。蓋が足りない場合は買い足しもできます。少しの間なら冷蔵庫で保存できます。洗って拭いたあとはトントンとハコ子にして金庫1個分の場所分で収納できます。



こちらを食べすぎるとお腹の具合が悪くなりがちのように入ります。一汁一菜を試してみたいと思います。また、紹介した本はそれぞれ特徴があり、レシピも載っていますので、興味を持たれた方は、ぜひ読んでみてください。今回のミヤコメールは勉強会編でした。頭の疲れた方は、MiyacoのInstagramなどいかがでしょうか。Instagram、よろしからたらどうぞ📷

さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もし続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募お待ちしております。

*ご連絡いただいた個人情報には、ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。

Miyaco 株式会社 宮崎製作所 ☎0256-64-2773 (代) FAX 5728
 〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

- HP <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール info@miyazaki-ss.co.jp
- ブログ <http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>
- Instagram http://www.instagram.com/miyazaki_seisakusho

