

うえるかむ壁新聞

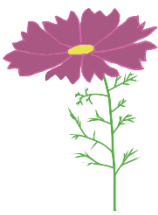
『じっくり味わう』秘訣

今回は歯科の先生にご指導頂きました。だ液が出ないと、味が分かりません。じっくり味わうためには、よく噛んで、だ液をたくさん出すのが大切です。

右の歯で多く噛む人と左で噛む人がいます。『右噛み』が多いそうです。

左右でバランスよく噛むのは難しいですが、美味しさが口いっぱいに広がります。顎関節症やこりの予防にも大切なことです。

胃カメラ前夜、私は消化をよくするため、時間をかけて、念入りに噛んで食べました。ブロッコリーにきゅうり、ご飯に豚肉、よく噛むと、最後は甘い味になりました。



聞きかじり食養生

『味』が持つ作用 五味

酸(さん) 免疫力を高め、身体の引き締め作用。

うめ レモン 酢 (果物の多くは甘・酸)

苦(く) 水分代謝を調節し、むくみ防止。余分な水を取り除く。

ゴーヤ ごぼう らっきょう ぎんなん

甘(かん) 脾や胃の働きを助け、虚弱体質改善。食欲増進にも。

かぼちゃ さつまいも 多くの果物 加熱した大根や玉ねぎ

☆肉 魚 米や麦など『甘』は大半の食材に含まれる。

辛(しん) 発汗作用を促し、血液を身体中に巡らせる。

しょうが 生の大根やネギ しそ さといも

鹹(かん) 鹹味は塩味のこと。食材を柔らかくする。

昆布 ハマグリ アサリ 塩やしょうゆ

☆チンゲンサイは甘・苦・辛など、複数の『味』を持つ食材も多い。

2022年
秋号

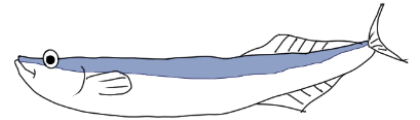
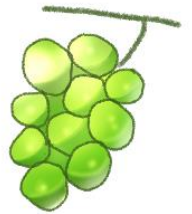
発行
うえるかむ



秋のおいしい食材

(1例です。このほかにもたくさんの良い食材があります。)

梨	喉の渇きを潤し熱を解消。
柿	豊富なビタミンCとベータカロチンで強い抗酸化作用。
ぶどう	ブドウ糖が豊富で素早く利用できるエネルギー源。
人参	胃腸の働きを助ける。どの体質にも合う。
れんこん	胃腸を丈夫にする。
ごぼう	コレステロールを減らし、整腸と便秘予防に。
やまのいも	疲労回復、滋養強壮に。
さつま芋	食物繊維が豊富で便秘を解消する。
さといも	胃腸を丈夫に。
あずき	利尿作用が強くむくみを解消。
くり	気血の補強。抗酸化作用。ガンの予防。
ぎんなん	免疫力向上。毒もある。
しょうが	胃腸を温め風邪を払う。
昆布	ヨードとカルシウムが注目される。
サンマ	血栓を防ぎ脳の機能を活性化。
紅ザケ	骨粗鬆症の予防に。



ツバキおすすめ秋食材は さつま芋 です。

芋汁、煮物、塩バター焼き、芋ご飯、サラダ、カレー、シチュー、芋あんぱん、芋団子……。妻が大好きなので、我が家ではさつま芋料理が特に多いです。

さつま芋と林檎、きゅうりに茹で卵にソーセージのマカロニサラダは、母の味。私と妻の帰省の楽しみです。

幼い頃、畑の『芋穴』にタヌキが落ちました。さつま芋と聞くと、タヌキを連想してしまいます。



指圧ハウス
うえるかむ

自家焙煎
珈琲舎 ロッセ