

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20

TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156



緑色

ビール片手に枝豆をつまんでいると、孫達が来て一緒に食べ始めます。枝豆は大豆の未成熟の実で、栄養学では野菜に分類されます。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、タンパク質が40%近く含まれています。その中には必須アミノ酸も含まれており、ピーナツ(脂肪)より子供にも良さそうなので見逃していません。枝豆はあっという間になくなってしまいます。

白色

成熟した大豆を蒸して碎き、布で絞った豆乳にニガリを加えて固めたのが豆腐です。

布でこしたものを木綿豆腐、そのままのものを絹ごし豆腐と呼んでいます。私は冷や奴で食べるのは木綿の方が好きです。豆腐の上に、きざんだネギとカツオ節をたっぷり載せ、ダシ醤油をかけただけです。一番の酒の肴になります。

豆乳を絞ったカスがおカラです。昔、近所の豆腐屋さんから分けてもらい、オカズの一品になっていました。

豆乳はそのまま飲料として販売されていますが、最近オカラも豆乳も同時に飲める「まるごと大豆」というパックが通販で出ていました。早速試してみた所、さっぱりとしてクセもなく飲み易くなっていました。コレステロールが気になってきた私には、食物繊維の豊富な方が良いと思い、続けて飲んでいきます。お陰で便通も快適で

黄色

煎った大豆を粉碎したものが、きな粉です。最近余り見なくなりましたが、夜店で買ったワラビ餅には、砂糖と一緒にふりかけられていました。きな粉には鉄分が多く含まれているので、若い女性に多い鉄欠乏性貧血の方に勧めています。

大豆の七変化



子供の頃、七色仮面と月光仮面はTVの人気番組でした。今でも私は主題歌を唄えます。

ます。しかし毎日食べるわけにはいかないで、色々な料理に少しずつふりかけてみてはと提案しています。ところで納豆も黄色っぽい食品です。蒸した大豆をワラで包み発酵したのが起源です。納豆菌はどこにでもいるので、今ではワラにこだわることなく、工場で製造されています。

特有の臭いがあるので、私は成人するまで毛嫌いしていました。また周囲で食べている人も余りい

ませんでした。ところが上京して学生生活を送っていると、やたらと納豆が登場します。定食には納豆がついていることが多く、いつの間にか私の納豆嫌いは解消されました。

その後地元に戻ってみると、納豆ブームが起きており、TV放送がある度にスーパーから納豆が消えていました。大豆は納豆のように加熱・発酵させると、豆に含まれている酵素阻害物質が分解され、より体内への吸収が良くなります。独特の臭いも慣れてくると旨く感じられます。更に発生したナットウキナーゼは、動脈硬化予防作用もあり、健康食品の優等生です。

赤・茶色

大豆に米や麦、塩を加えて発酵したのが味噌です。主役の麹菌のエサとして、米の糖分を用いたのが米味噌、麦を用いたのが麦味噌、大豆麹で作ったのが豆味噌です。

朝の味噌汁には、豆腐、油揚げに野菜をたっぷり入れると大豆製品のオンパレードです。一汁一菜の勧めという本も出版されており、日本の伝統食の絶妙な組み合わせだと思っています。

黒色

味噌の上澄み液が醤油です。海外でもソイソースとして親しまれています。1692年、出島に居たドイツ人医師エンゲルベルト・

ケンペルが母国に持ち帰り、ソイビーン(大豆)のソースとして紹介しました。

私はキュウリ、人参、大根、セロリなどスティック状に切ってコップに立て、それらに肉味噌をつけて食べるのが好きです。シンブルですが野菜タップリで、抗酸化物質のポリフェノールも多く摂ることが出来ます。

カキの土手鍋や味噌ラーメンもいいですね。

大豆でバラ色?

2050年には地球の人口は100億人近くに増加します。このままいけば、食料危機がやってきそうです。また地球温暖化の原因として、家畜から発生するメタンガスも軽視できません。

そこで考えられているのが、代替肉の大豆ミートです。大豆油を絞った後の脱脂大豆粉を活用して、ハンバーグ、ハム、ソーセージなどに加工しています。技術の進歩により、現在の製品は本物の肉と比べて遜色ありません。更に代替魚、代替卵も既に製品化されており、プラントベースがCO2削減に役立ちそうです。

このように大豆の需要は世界中で増加しています。中国は年間1億トンの大豆を輸入しています。一方、我が国は300万トンの大豆、どうしても買い負けてしまいます。大豆の日本の自給率は6%と淋しい限りです。遺伝子組み換え大豆の問題もあり、今後の動向に目が離せません。

— 入浴の手助けとなる道具 —

5 月になったとはいえ朝晩はまだ肌寒くこの時期の入浴は湯船につかってゆっくり温まりたいですね。身動きが難しくなってきた方の中には湯船に入ることが難しい、洗い場や浴槽から立つことが難しい・危ないと言った方も少なくなくそのためにお風呂に思うように入れない方もおられます。今回はお風呂へ無理なく安全に入れることが出来るように手助けしてくれる入浴用の道具を紹介してみます。

— 浴室での立ち座りが難しいと感じたら

「入浴椅子」(シャワーベンチ)

体を洗うときなどに使用する入浴用の椅子。
一般に使用されている入浴用の椅子に比べ座面が広く高さもあるために立ち座りが容易で座位の姿勢を安定して保つことが出来る。

●自分で体を洗える人

→ 背もたれや肘あてがないタイプ (自分で体を洗う人には背もたれや肘あてが邪魔になることが多い)

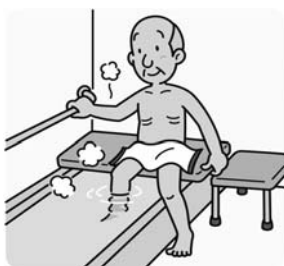
●体を洗うことに介助が必要な方

→ 安定して座ることのできる背もたれや肘あてのある入浴椅子

— 浴槽への出入りが難しいと感じたら

「浴槽用手すり」

工事の必要なく浴槽の縁をはさんで取り付けの手すり。浴槽を傷つけることなく、あとで設置した場所の変更可能。手すりを持つことで姿勢が安定し浴槽をまたぐ動作を補助してくれる。



「入浴台」(バスボード)

浴槽に橋を渡すように板状の台を掛けてそれに座り、お尻の向きを変えることで浴槽への出

入りを行うもの。浴槽をまたぐことが難しい方にお勧め。洗い場から湯船への出入りが座ったままで行えるので安全で楽。

(浴槽の高さがあまりなければ先ほどの入浴椅子を浴槽の縁と同じ高さにする事で入浴台と同じ使い方が出来る)

— 浴槽の中から立ち上がることが難しいと感じたら

「浴槽台」(浴槽内いす)

湯船の中へ沈めて座ることのできる台。立ち上がりの補助となるだけでなく体力のない方が浴槽の中でこれに座り半身浴をする場合にも使用できる。

「浴槽内マット」

浴槽の中に敷いて立ち上がる時の滑り止め、入浴時にお尻が滑ることを防いで姿勢を安定させる効果が有り。

今回は浴槽への出入りが安全に行えるための補助となる道具の一部を紹介しました。これらの道具にはたくさんの種類があり、介護保険の対象となるものもあります。デイにはこれらを紹介したカタログがいろいろ置いてあるので興味がある方は気軽にご覧下さい。相談にも乗りますよ。希望があれば皆さんの自宅を訪問して実際に浴室を見ながらアドバイスをすることもできます。

入浴は体をほぐして心もいやす大きな楽しみの一つです。道具を上手に活用して安心・安全な入浴をしてみませんか。

曾根 正登

★東洋医学入門 ～その131～ 鍼灸師 村田 雅文

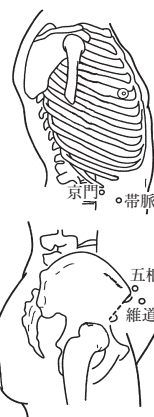
今回も経穴のお話です。 足の少陽胆経

京門……「京」は都のことで、腎は水を主ります。この経穴は腎の募穴で水道の門戸であり、水の流れを治すことが出来るので、この名が付けられました。腰痛、脇腹部痛、腹張に用います。

帯脈……この経穴は腰紐の様に腰部に纏わりついて諸経を束ねているので帯脈と呼ばれています。腰痛、下腹部痛、月経不順などに用います。

五枢……「五」は五方の例えて、「枢」は上と下を繋ぐ枢要の事です。腹部には胆経上に5穴あり、上に京門、帯脈、下に維道、居膠、真ん中に五枢があります。この経穴は五臓の気が集まる枢要なので、この名が付けられました。腰痛、下腹部痛、鼠径部痛、月経不順、月経痛などに用います。

維道……「維」は繋ぐ、繋ぎ止め、「道」は路、通り道を指します。少陽胆経は五枢に至る時に腹の前に向かって巡り維道と交わります。この経穴は帯脈と繋がっている所以この名が付けられました。腰痛、下腹部痛、月経不順、月経痛、咳嗽、嘔吐などに用います。



お知らせ



6月4日(日)は当番医のため、午前9時から午後5時まで外来診療を行います。

4月27日(木)から5月7日(日)までのゴールデンウィーク期間中、エレベーター工事を行います。この間はエレベーターが使用できません。御不便をおかけ致しますが御了承下さい。コロナ感染症が2類から5類に変更になりましたが、院内では引き続きマスクの着用をお願いします。

田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。