

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



こだわりの豆腐

高野豆腐店の豆腐は厳選された大豆、水、ニガリを用いて、昔からの製法で作られています。頑固一

徹の主人公辰雄は、東京への出荷を断り、地域での販売にこだわっています。

豆腐作りはニガリの入れ方で決まるため、その工程だけは娘にもやらせません。或る日気がかりな事があって、ニガリを入れるタイミングがずれてしまいました。辰雄はためらうことなく、その豆腐は全てほかしてしまいます。

辰雄は親しくなった女性に、美味しい豆腐の食べ方を教えます。「初めはそのままで、次は少し塩をかけて。」私は冷奴には、カツオの削りぶし、キザミネギに醤油をドバツとかけて食べていました。が、この方法で試してみると、豆腐本来の大豆の旨味がして、素朴な味が楽しめます。

映画は全編尾道が舞台で、役者さん達は、たどたどしい尾道弁を喋っています。市内の名所が随所に現われ、夜の人通りのない商店街を親子が千鳥足で歩くシーンも見所です。私の友人の病院や警察署の外観も出ていましたが、実際



映画「高野豆腐店の春」一場面

豆腐は 人生の処方箋

あけまして おめでとうございます

タイトルに引かれて、尾道ロケの映画「高野豆腐店の春」を観て来ました。

は内部に入っの撮影ではなかったの事です。 処方箋と銘打ってある通り、病氣もたくさん登場します。辰雄は、狭心症や動脈瘤があり循環器科へ通院しています。担当医からは手術を勧められていますが、先伸ばしにしています。時に狭心症の発

彼は長靴ばきのまま駆け足で病院に向かいます。途中で狭心症発作や動脈瘤破裂が起きなかったものの、医療者の目から見ると大変危険です。 辰雄を演じた藤竜也氏も御年82才で、さぞかししんどい撮影ではなかったかと想像します。藤竜也氏はベテランの俳優で、若い頃はタバコを吹かしながらのアクションシーンによく出演していた記憶があります。今回の映画内にはタバコを吸うシーンは全くありませんでした。辰雄がスパスパとタバコを吹かしていたら、私は途中で退場していたことでしょう。

私の子供の頃、近所にも高野豆腐店のような豆腐屋さんが何軒もありました。鍋を持って行って豆腐を入れてもらって帰った記憶があります。豆腐も機械化で大量生産するようになり、町の豆腐屋さんが減って淋しく感じます。

「柔らかくて、甘くて、でもちょっと苦味もある。豆腐は、なんだか人生に似ている。」と映画のラストに流れていました。

★トウワダモンデ

面白そうな豆腐が新聞で紹介されていました。その名も「シルクダモンデ」フランス語のDa Monde(世界の)と名古屋弁のモンデ(ですから)をかけたネーミング

もお洒落です。昭和24年創業の辻豆腐店の製造です。初代はラッパを吹きながら、自転車に乗って売り歩いていたので、店のマークにもその絵が描いてあります。現在は4代目が引き継いで、「Silk de

Monde」絹ごし濃厚豆腐をはじめ、色々なユニークな豆腐を作っています。

入っていたチラシに辻豆腐店のこだわりの書いてあります。

- 1 愛知県三河産のフクユタカを中心に、国産大豆のみを使用
- 2 濃度15度の濃度でまろやかな豆乳
- 3 無添加、消泡剤、清缶剤不使用
- 4 圧搾一番搾り菜種油(遺伝子組み換えでない)100%使用
- 5 伊豆大島産の海精にがりなど、天然のにがりのみ使用

高野豆腐店のこだわりとそっくりです。そして食べ方も「まずはそのまま、冷蔵庫から出して20分置いてから、冷奴でどうぞ。冷たく固まっている大豆の油分が溶け出し、より一層美味しく感じられます。」とあり、食べる前から唾液が溜まります。

早速冷蔵庫から出して、少し待ってそのままスプーンですくって食べてみました。卵か牛乳が入っているかと思う程マツタリしてコクがあります。大変甘くて大豆の香も感じられます。

次にハチミツ、メープルシロップ、抹茶・ココアパウダーをかけて下さい。とあり試してみるとまるでプリンです。おやつやデザートでもいけそうです。

我が国では高齢者が急増しています。中には歯が悪く硬い物を噛むのが難しい方も少なくありません。柔らかくて、タンパク質を多量に含み、更に美味しい豆腐は、サルコペニアやフレイルの予防の処方箋になりそうです。



新年あけましておめでとうございます

昨年は感染症に振り回されたり、猛暑でしんどい思いをするなど色々ありましたね。今年の冬は暖冬といわれていますが寒暖の差が大きく大雪が降りやすいそうです。介護保険も春には大きな改正があるとかどうか…令和6年となった本年も色々ありそうですがこれからも引き続き田辺クリニックデイケアをよろしくお願いたします。

温活の勧め

今年は暖冬と言われていますが、寒い状態=体の冷えが続くと様々な体調不良が起こりやすくなります。

体の冷えは万病のもととも言われ、肩こりやむくみ、免疫力の低下や持病の悪化などの原因の一つとなります。「冷え」をそのままにしておくとも体調不良を引き起こしやすくなるので放置しないことが大切です。

冷えを防ぐ温活についてお話をしましょう。

体を温める食べ物

代表はショウガ！ 血流促進や脂肪燃焼に効果あり。すり下ろして生姜湯や甘酒で飲んだり、料理に入れて食べる。

他、ネギやカボチャ、鮭や牡蠣なども効果が期待できるので積極的に摂るようにしましょう！

体を温める簡単グッズ

お勧めは 腹巻き、レッグウォーマー、ネックウォーマー。

- ⇒ 血管の集まることを効果的に保温。
⇒ あまり締め付けないゆったりとしたもの。
⇒ 日中だけでなく就寝時の使用も良い。

効果的な貼り場所

次のお勧めは ホッカイロ です。

- ・体全体を温めたいとき ⇒ お腹の下部分
・手を温めたい時 ⇒ 肘裏の上部分
・足先を温めたい時 ⇒ アキレス腱の部分

(低温やけどが怖いので肌には直には貼らない。夜間の使用も控える)。

他には専用の袋に入った小豆を電子レンジでチンしてホットパックのように体を温めるもの(気持ち良くて手軽なので私もお気に入りです)。

最後に実は体を温めることで一番のお勧めは運動です。体の中で熱を多く発生している場所は筋肉です。筋肉が収縮することで熱が発生し、筋肉量が多いと基礎代謝量も増え、血液の循環も良くなるので体が冷えにくい体質になってきます。

寒い時期ですが温かグッズを上手に活用しながら一日を活動的に過ごす事で筋肉を刺激してこの冬を冷え知らずに過ごしてみられてはいかがでしょうか？

曽根 正登

★東洋医学入門

～その135～ 鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の少陽胆経

足臨泣……この経穴は第4、第5中足骨接合部の前方の陥凹にあり、足の少陽胆経の兪穴になります。この経穴は足を臨み、経気は目まで通じ、眼科疾患を得意としています。目は泣いて涙の出る所でもあるので、頭臨泣と上下で相対しているので足臨泣と呼ばれています。目眩、外眼角痛、月経不順、坐骨神経痛などに用います。

地五会……この経穴は足背部が赤く腫れあがり、五本の足趾が地に着けられない症状を治すので、地五会と呼ばれています。また、五臓の気が会う場所なので、この名が付いたという説もあります。動悸、不整脈、胸苦しさ、などに用います。

狭谿……「狭」とは狭いという意味で、「谿」は細い溝を指します。この経穴は、第4、第5中足指節関節の間で、狭い所にあるのでこの名が付きました。頭痛、目眩、坐骨神経痛、足背の腫れなどに用います。

足竅陰……「竅」は隙間、陥凹を指し、そして五竅は全て、陰に属します。この経穴は眼科疾患を主治とし、頭竅陰と主治が同じで、足部にあることから足竅陰と名付けられました。頭痛、耳鳴り、舌のこわばりなどに用います。



お知らせ



12月30日から1月3日(水)まではお正月休みになります。

お薬切れにご注意下さい。1月2日(火)は休日ですが、当番医のため診療を行います。

午前9時から午後5時までの診療です。インフルエンザが猛威をふるっています。コロナが下火になったとはいえ、手洗い、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。