

たまご通信 その76
現代に生かしたい
江戸のおかず①
星 野 弘 子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

せん。コンビニが向こうから歩いてくるようなものでした。通りには八百屋、煮売り屋、一膳飯屋などの店もありました。

江戸時代の料理書

年末から正月へと続くこの時期は、おいしい料理を楽しむ機会も多くあります。健康食として高い評価を得た和食は、一八〇〇年代、江戸でさまざまな文化が隆盛していた頃に発展・定着しました。土木工事や普請が多くあった江戸には、地方から大勢の職人が集まり、流通も発達しました。人びとの生活は大きく向上し、食を楽しむ風習も生まれています。

江戸の台所と

食生活

武家社会では、食事を共にすることは大切な儀礼ですから、いつでも宴会に対応できる台所と料理人がいて、本膳料理が出されました。商人の家でも奉公人は賄い付きですから、台所はそれなりに大きかったでしょう。

一方、長屋暮らしの町人は九尺二間、3坪が最も狭いタイプで、独身の職人なら、飯を炊くかまどの他に調理道具はほとんどありません。所帯を持つと少しだけ増えます。毎朝、日の出と共に朝採り野菜、豆腐、納豆、魚、お惣菜と次々に棒手振りがやってきますから、毎朝新鮮な食材を買うのです。魚は棒手振りがすぐ煮たり焼いたりできるような処理してくれます。

生活に必要なものはなんでも売りに来たから不自由はありません。

江戸庶民の献立再現

庶民が日常食べていた秋の献立です。手間をかけずに旬の食材を生かして、栄養バランスもよい食事です。

イワシせんば煮 2人分・イワシ2尾を3枚におろし、形よく結んで静かにゆでる。戻したキクラゲもゆでておく。ウドは短冊切りに。だしと1/2カップ、酒大さじ1、塩小さじ1/3、しょう油少量を合わせて煮立て、材料を入れて「煮立ちしたら盛り付けてコシヨウをふる。

シメジのり酢 2人分・だし1/2カップ、酒大さじ1、醤油小さじ1と1/2を合わせて煮立て、シメジ150gを入れて強火で2分煮て汁気を切る。酢小さじ1を加えて、もみのりで和える。

粟飯 4食分・米1カップ、もち粟1/2カップを洗って水を切る。それに水1と2/3カップ強を入れて30分以上置き、普通に炊く。粟がもっちりしてとてもおいしいご飯です。

香辛料と食材の使い方が巧妙

江戸時代は調味料の種類が少なく、香味野菜や香辛料を上手に使っています。塩味が中心で、みそは自家製がほとんどです。醤油は江戸後期のもので高価でした。砂糖は輸入品で料理にはほとんど使われていません。糖類を使わない味付けは、塩分を少なくし、薄味にしないとバランスが悪いものです。

そこで、薬味や香辛料を上手に使い、食材が本来持つ味わいや香りを楽しんでいたようです。これは現代なら減塩の基本となる手法です。油はごま油が主で炒めたり揚げたりと、香ばしい風味を生かして調味料は少量使います。酢は和え物や酢飯に使われていました。

誤嚥性肺炎Ⅱ

歯科医師 豊川 康子

「誤嚥」、皆さんもどこかで耳にされたことがあると思います。飲食物が食道でなく気管に入ることです。気管に入るとそのまま肺に入り、出る場所がないので飲食物が肺で腐敗をして炎症を引き起こします。誤嚥を繰り返すと体調不良を引き起こす原因となります。誤嚥性肺炎は死因の高位にあり、社会的にも問題になっています。

今回は、誤嚥性肺炎を防ぐ筋肉トレーニングを紹介したいと思います。まず飲み込むときのご自身の喉仏の動きを理解しましょう。

肩の力を抜いて楽に座る。手

のひらを横向きにして首の前面に当てる。喉仏を指と指の間に

いるのがわかると思います。首筋も張りますよね。3秒たったら力をゆるめます。これを30回朝夕にすると効果的です。30回できなくても構いません。毎日続けて、いつか30回できるよう目標を持ちましょう。これも立派な運動です。

運動習慣は認知症予防にもたいへん効果的です。

70代、80代を対象とした大規模アンケートがあり、「10年前の自分に伝えたいこと」の第1位は「運動習慣を身に着ける」でした(たしか圧倒的な1位でした)。ちなみに「丁寧な口腔ケア」も上位に入っていました。今日が一番若い日です。ていねいに歯を磨いて、喉仏周囲の筋肉を鍛え、いつまでもご自身のお口で美味しい食事を摂るようになりましょう。

大田歯科だより その30

コープみらいより支援金の寄付をいただきました

昨年、東京都生協連の仲間であるコープみらいから、コロナ禍で奮闘する都内14カ所の医療生協に支援金の寄付をいただきました。これに応え、感謝状をお送りすることを5月の東京都生協連医療部会総会で確認しました。

この度、東京都生協連の村上会長と医療部の折井部会長がコープみらいの本部を訪問し、感謝状の贈呈を行いました。皆さんの気持ちはコープみらいの新井ちとせ理事長、永井伸二郎副理事長に伝わりました。

医療現場の困難と寄付金の使い道、コロナ後の生協運動と生協間連携について和やかに懇談しました。(東京都生協連)

*この中から、城南保健生協へも20万円の寄付をいただきました。



増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

●「増資(1口11000円)」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。

●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

●お手続きの方法・城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお

城南福祉医療協会は
無料低額診療事業をしています
医療費のお支払いでお困り
の方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。



<対象となる方> 経済的な理由で 治療費の支払いが困難な方

<対象事業所・問い合わせ先>

大田病院 03-3762-8421 (医事課)

大田歯科 03-3762-0418 (井口)

大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)

大田病院医療相談室 でもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

●城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。
●「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡ください。生協本部 電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーションすずらん 電話 03-6436-8331
すずらん・ゆたか 電話 03-5498-5195
すずらん・ゆたか馬込営業所 電話 03-5743-5452



事務局からの
お知らせ

手続きください。ご不明な点は生協本部(3762-0266)まで。

① お引越などで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日〜12月31日まで申請をお願いします。

また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月〜3月の期間は申請できません)。