

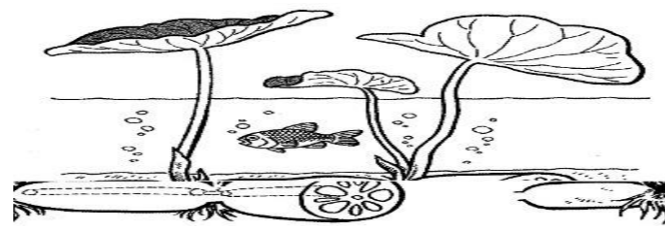
中山ちどり食事通信



平成29年4月号

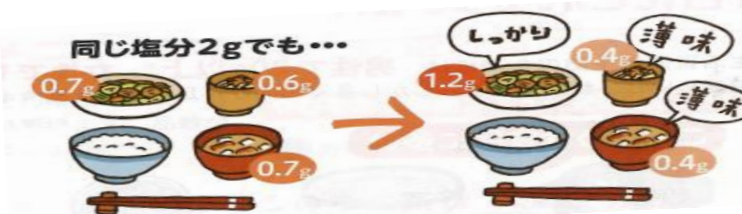
暖かくなり花粉症が流行する季節になりました。花粉症は、花粉が体内に侵入し起こる免疫反応で、目の痒みや鼻水、くしゃみ等が症状として表れます。体内に花粉が入るとIgE抗体が作られ、IgEの一定量を超えるとヒスタミンが分泌され、体内に入った異物(花粉)を外に出そうとしてくしゃみなどの症状が出ます。花粉症にはマスクが有効ですが、食事でも症状を抑える事ができます。その食材の一つが『蓮根』です。蓮根には**タンニン・ムチン・食物繊維**が含まれています。タンニンはIgE抗体生成を抑えます。ムチンは粘膜保護作用があります。花粉は鼻や喉の粘膜に付いて炎症を引き起こすので、粘膜の保護は症状の緩和に有効です。食物繊維は腸に刺激を与え排便量を増やし、腸内環境が良くなることで予防に繋がります。

タンニンは**蓮根の皮**に多く含まれており、輪切り三枚分が1日の摂取目安量と言われています。ぜひ普段の料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



減塩 ~上手な味付けのコツ~

ただ食塩を減らしただけの“減塩”では食事に物足りなさを感じてしまいます。味付けのコツは均一に塩味を控えるのではなく、**1品は普通に味付けにして他を薄味にすること**です。メリハリがついて、食事の満足度が高まります。



「花より団子」とは言いますが、三色団子のそれぞれの色に意味があるのはご存知でしょうか?一つには「**桜が咲く順番を表している**」という説。赤いつぼみがついた後に、白い花が咲き、散った後は緑の葉が成長する。串一つで桜の季節を表現しているのは素敵ですね。もう一つの説は「**早春の情景を表している**」という説。



桃の桜が咲くころ、まだ地面には雪が残るが、その下には新緑が。どちらの説にしても昔の日本人は春を待ち望む気持ちが大きく、とてもロマンチックだったのではないのでしょうか。



すっかり春らしい温かい季節となりました。4月の緊張から、5月になると俗にいう「5月病」になってしまう方も多いのではないのでしょうか?そのような方には「竹の子」がお勧めです。竹の子には「**チロシン**」という成分が含まれており、**脳を活性化させ、やる気や集中力に関わる**と言われています。竹の子を食べて、5月を楽しく迎えましょう。



お花見について (なぜお花見をするようになったのでしょうか?)

今から1,000~2,000年も昔の農民は、お米を作る田んぼに「**田の神様**」がいると考えていました。「田の神様」は、寒い冬の間は山へ行き、暖かい春になると、農民たちが住んでいる村へ帰ってくると信じられていました。そして、春になって桜が咲くと、農民たちは「**田の神様が帰ってきた**」と考え、桜の木の下に集まり、「田の神様」におもてなしをしたことがお花見の始まりといわれています。

しかしその頃のお花見は、今のようなお花見とは違って「**お米がたくさんできますように**」という「**おいのり**」のようなものだったといわれています。



…4月の行事… 12月24、25日はキリスト様の誕生を祝うクリスマス(キリスト降誕祭)がありますが、お釈迦様の誕生をお祝いする日もあるのをご存じですか? 毎年4月8日、「**花祭り(灌仏会:カンブツエ)**」という行事で、お釈迦様の像に甘茶を注いでお祝いします。甘茶を注ぐのには「**お釈迦様が生まれた時、9匹の龍が現れ“甘露(カンロ)の雨”を降り注いだ**」という伝説にもとづくもの。

お釈迦様は生まれてすぐ東西南北に7歩歩き「**天上天下唯我独尊**」と言われたと言い伝えられています。「天上天下唯我独尊」とは「自分が一番えらい」という意味で使われることがありますがそうではありません。「**私たちの命は、みなかけがえなく、あるがままに尊い。私たちだけが果たすことのできる尊い使命がある。**」という意味であり、私たちひとりひとりがかけがえのない命を生きていることを考える日でもあるのですね。

