



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

盛り塩

料理屋さんの店先に塩が盛ってあるのは？

「それは牛に舐めさせるためーっ」
さて皆さんは答えられましたか。

実は、昔々中国での話、当時王様にはたくさんのお妾さんがいました。王様はそれぞれ家を建てて住まわせており、夜な夜なそこへ出かけて行くのです。

移動手段は牛が引く牛車です。そこで或る女性が考えました。自分の家に度々来てもらうには？いいアイデアが浮かびました。家の玄関に塩を盛って置いておくのです。通りがかった牛は、塩をみつけると歩み寄ってその塩を舐め始めます。牛車はその家の前で立ち往生します。しびれをきらした王様は、仕方なく降りてその家に入っていくという仕掛けです。

「將を射んと欲すれば、先ず馬(牛)を射よ」という訳です。

その後客を呼び込むのに店の前に盛り塩を置いておくようになったという事です。清めや幸運を呼び込む意味もあり、今では会社や家にも円錐型の盛り塩が置いてあることがあります。

牛などの草食動物は、草から得られる塩分が少ないため、塩が不足しがちです。牧場にも塩の塊を置いて、牛や羊に舐めさせているそうです。

天然塩にハマル

牛ばかりではありません。ヒト

でも塩は不可欠です。現代では電気分解で安く精製塩が手に入るので、不足どころか過剰摂取が問題になっていきます。

初ガツオの季節になると、カツオのタタキが楽しみですが、藁で炙ったカツオの厚切りに醤油でなく、



あんばい いい塩梅

NHKのテレビ番組、
「チコちゃんに叱られる！」を
楽しみにしています。
今号はチコちゃん風に……

荒塩をふりかけて食べるのが、本場の土佐流です。高知で食べて病みつきになり、岡山にある専門店に出かけて行きます。旨いのでついつい食べ過ぎ、飲み過ぎてしましますが、土産に持って帰ると株

或る友人がイタリア土産と言っている塩の小瓶をくれました。イタリアのサルデーニャ島の地中海天日塩で、中に黒トリュフの粉末が混ぜられています。この塩をひとつまみ、茹でた野菜にふりかけると、ほんのりとした甘味とトリュフのコクが重なり、野菜本来の旨味が増します。野菜の天ぷらや揚げ物にもよく合うので、俄かファンになり、通販で追加注文しています。

昔ながらの製法の藻塩(茶色い塩)もまた、天ぷらに合いますし、輸入物の岩塩は肉料理にふりかけると、ソースなしで肉の風味が一段と増します。

刺身にも醤油でなく、「わじまの海塩」をかけると、魚本来の味を引出し、反って醤油よりも塩分が少ないのでと勝手に思い込んでいます。

一合俣の角に塩を置いて舐めながら、チビチビと地酒をやるのも、答えられません。

カクテルでもソルティドッグとかマルガリータなど、グラスの縁に塩が塗ってあり、乙なものです。

昔から「酒は百薬の長、塩は食肴の将」と言われており、古今東西塩で酒を楽しむのは最高の贅沢ではないでしょうか。食卓に数種の塩を置いて日々、楽しんでいきます。

ラーメン止めました

減塩・薄味を日頃、高血圧の患者さんに説いています。そういう私はと言うと、親譲りの高血圧、脳卒中の家系で、還暦頃より血圧の薬を飲んでいました。

塩のファンになったので、何か

対策を立てる必要があると悩んでいた時、ある記事が目にとまりました。自治医大の調査によると、ラーメン店の多い地域は、脳卒中の死亡率が高いという結果でした。一人当たりのラーメン店舗数の多い青森、山形、栃木、秋田県で死亡率が高かったのです。

尾道もラーメン店が多いと実感しています。ラーメン好きの私は、市内のラーメン店にはほとんど顔を出しています。ラーメン談議となれば、負けない自信があります。

ところでラーメン一杯には、炭水化物がごはんの1.5杯分、脂質がポテトチップス3袋分、そして塩分が何と梅干し4.5個分も入っているのです。梅干し1個は約2gの塩分があり、厚労省の推奨する一日塩分量6gを軽く上回っています。

天然塩を少しだけつまむのを大目に見てもらおう代わりに、泣く泣くラーメンを止めました。どうしても麺類が欲しくなったら、蕎麦やソーメンにして、汁は飲まないようにしています。

ホドホドの勧め

糖尿病学会も最新のガイドラインで、カロリー一辺倒の指導から、「食事療法を長く継続するために、個々の食習慣を尊重しながら、柔軟に対応するよう」にギアチェンジしています。

これからは、個人個人に合わせた、フレキシブルな指導を心がけようと考えています。

「ぼーっと生きてんじゃねえよ。」と叱られないように。

免疫力を高めましょう

地元の尾道や福山で感染者が出るなど新型コロナウイルスの脅威がだんだんと迫ってきており不安な思いをしている方がたくさんおられます。田辺クリニックのデイでは感染対策として手洗いの徹底、消毒、マスクの着用、利用毎の検温、利用者の方の体調管理など出来る限りの対応を行っていますが、私たちスタッフもこの先どうなるのだろうと不安を感じながら過ごしています。

いつ、どこで感染するか分からない状況となっている今、どうすれば自分の身を守ることが出来るのでしょうか？最後の頼りとなるのは外から体に侵入した細菌やウイルスと戦ってくれる免疫力とされています。免疫力が高ければこのような感染症にかかりにくくなり、仮に感染しても症状を軽く済ませることが期待できます。免疫力を高める話題はテレビなどでも毎回のようになっていますが今回のデイ便りでもこの免疫力のお話をして皆さんに感染に強い体になっていただきたいと思います。

免疫力を高めるには運動と休養、栄養のバランスが欠かせません。運動と言っても負荷が強すぎると逆効果になるので軽めの運動を行うようにしてください。わざわざ時間を作って運動をしなくても構いません。座ってテレビを見ながら足踏みや立ち座りをしたり、前回のデイ便りで紹介したむくみ防止の運動をするなどして毎日だけでなく二日に一度のペースでもいいので、体を動かす習慣を作ってください。(適度な運動を継続して行うことで血行改善、基礎体力が向上し免疫力の向上が期待できます)

休養では質の良い睡眠が大切です。良い睡眠をとることが出来れば体がリラックスした状態となり、副交感神経が優位となるこ

とでウイルスや細菌などと戦うリンパ球を活性化させるなど免疫力の向上が期待できます。規則正しい生活やメリハリのある一日を過ごし、質の良い睡眠がとれるように心がけましょう。

次に大切なものが栄養、私たちが毎日口にする食べ物や飲み物です。今回免疫力の向上が期待できる食品ランキングがテレビや雑誌に出ているのでみなさんにご紹介します。

免疫力の向上が期待できる食べ物ランキング

- 1位 ヨーグルト (食物繊維が豊富な果物と一緒に食べると良い)
- 2位 納豆 (腸内の善玉菌を活性化させる)
- 3位 生姜 (ショウガの辛み成分が加熱によってショウガオールとなり 冷え防止や血行改善に良い)
- 4位 長ネギ (免疫調節力を良い状態に保ってくれる)
- 5位 にんにく (免疫細胞の活性化や血行改善が期待できる)
- 6位 きのこと類 (きのこに含まれるβグルカンが免疫細胞を活性化し、癌の増殖を抑制する効果もある)
- 7位 味噌、 8位 レバー、 9位 ブロッコリースプラウト、 10位 わかめ の順になっていました。

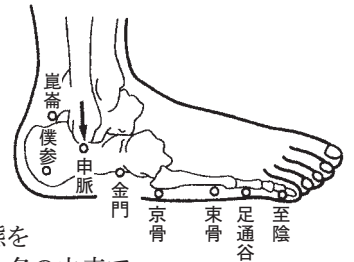
飲み物では断トツのお勧めがインフルエンザ防止にも有効とされている緑茶となっており、新型コロナウイルスにも効果が期待できるのではとのこと。80℃程度のお湯で抽出した緑茶を30分に1回ほど少しずつ飲む、ちびちび飲みが効果的だそうです。

今回は免疫力を高めるために運動を習慣にすること、お勧めの食事・飲み物の話をしました。感染症に負けない強い体を作るために、ご紹介した話の中の少しだけでも良いので毎日意識して行ってみられてはいかがでしょうか。 曾根 正登

★東洋医学入門 ~その113~ 鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の太陽膀胱経

- 崑崙……「崑崙」は高く大きくそびえるとの意味で、元々は山の名前でした。体の高い所の頭部の疾患に用い、頭痛、目眩、後頸部のこわばりや痛み、腰背部の痛みにも用います。
- 僕参……「僕」はしもべ、召使い、「参」はお供をする、拜謁の意味です。腰痛で腰が起こせない状態を治す特效穴で、主人に対し、しもべが膝を曲げ体を前屈みに弯曲させる動作が似ている事が命名の由来です。腰痛の他、踵の痛み、こむら返りに用います。
- 申脈……「申」は曲がった物を真っすぐに伸ばす、「脈」は血脈、筋脈の意味で、筋を伸ばし、強くしなやかにさせる作用があるのでこの名が付けました。頭痛、目眩、腰下肢の冷えに用います。
- 金門……「金」は五行の一で、真面目で厳し軍隊に例えられます。足の太陽経の経気はこの経穴に至って、すでに萎えています。陽気が枯渇し、陰気の盛んな物寂しい雰囲気になることから、金門と名付けられました。腰痛、下肢の痺れなどに用います。
- 京骨……「京」は大きいという意味で、「骨」は第五中足骨の事で、弓状の骨の外側陥凹にあるのでこの名が付けました。頸部のこわばり、腰部、大腿部の痛みにも用います。
- 束骨……第五趾の基節骨を束骨といいその骨の外側に際にあることから、この名が付けました。頭痛、腰背部の痛みにも用います。
- 足通谷……「通」は流通、「谷」は山に挟まれた陥凹したところの意味です。脈気が通り過ぎる陥凹ということでこの名が付けました。目眩、鼻血などに用います。
- 至陰……「至」には尽きる、到達するの意味で、この経穴は足の太陽膀胱経の脈気が終わる所で、足の少陰腎経と交わる点です。陽気が終わり、陰気が生まれる所なので、至陰と名が付けました。逆子の時に灸をすると良いとされる経穴です。



お知らせ

5月4日は、ゴールデンウィークの休日ですが、当番医のため午前9時から午後5時まで診療を行います。

尾道市役所の一階にあるコミュニティビジョン(テレビ)で、田辺クリニックの動画が流れています。御覧頂き、感想をお聞かせ下さい。

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。

