

ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。

①お弁当配達

火曜日から土曜日まで。ご都合の良い日にお願いします。

②お弁当づくり

③チラシの編集や印刷

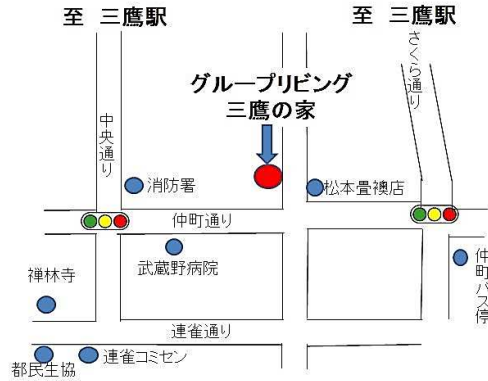
③その他運営に関すること

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場

三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
11月2日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、握り鉄？ 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
11月6日 (水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ1 (昼どき) (毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶集代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
11月7日 (木) 10:00~17:00	足も健康法(リフレクソロジー) ~感じよう！あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
11月9日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ:「仏教百話」(増谷 文雄)を読みます。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
11月16日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
11月23日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするしょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
11月25日 (月) 14:00~16:00	リレートーク「いきいきプラスの活動と歩み」 黒澤 繁夫さん(三鷹いきいきプラス)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
第一、第三月曜日 13:30~15:00	包丁研ぎ教室(定年後男性歓迎・事前連絡をお願いします。) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費300円。		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-4895-0014
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルボール有料		三鷹ルネィックウォーク友の会 なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導:やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359

NPO法人Humanloop‘人の輪’
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2019年11月
第66号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

美味しい、ヘルシー、香港薬膳スープ

町屋 裕子さん(薬膳インストラクター)

まず、なぜ香港薬膳スープかと言いますと、台湾にも薬膳スープはありますが、美味しくないので私は嫌いです。いろいろなところで薬膳スープを飲んで、最終的に香港の薬膳スープにたどり着きました。香港の薬膳スープは日本のみなさんはあまり飲んだことがないと思いますが、いろいろな種類があります。

あっさりしたデザートのような薬膳スープ、白きくらげ、乾燥無花果(いちじく)、氷砂糖を使います。苦いとか脂っこいということはありません。

Q:薬膳と漢方薬をいっしょに考える人が多いようですが、どう違うのでしょうか?(A:薬膳は料理、漢方は薬・・)そうです。漢方薬は粉になっていますが、薬膳スープでは野菜、豚肉、お魚、貝類、エビ、そういった食材のなかに、薬膳の素材をいれます。漢方素材は自分の症状や体質を考えて、季節の野菜を加えます。

Q:健康とはどういうものだと思いますか?薬膳の世界でなにを元気かと言うと、バランスの取れた状態のことと考えます。毎日パワフルに動いている人は、すごく元気だと思いますが、陽と陰で考えますと、陽のほうに傾いている状態であると考えます。陽は交感神経が高ぶっている状態で、毎日元気で交感神経が高ぶっているとどうなると思いますか?

パタンと倒れてしまいます。だから、陽が続いている場合は少し休んで、中庸のバランスをとる、それが健康の状態だと考えます。

そして、健康と病気の間に「未病(みびょう)」という状態があります。未病というのは、健康と病気の間の状態で、だるい、頭が重い、いらいらする、その不調の状態を調整することが薬膳の役割です。



9月30日 みたか・みんなの広場

薬膳の素材ですが、まず、乾燥いちじく、Q:どうい時に食べますか? (・・・)いちじくの季節はいつですか? (・・・)夏の終わり、秋のはじめですね。夏と秋の季節の違いは何ですか?(A:乾く)そうです、いちじくは喉を潤す、肺を潤す、その結果肺に菌が入りにくくなる、そういう効果があります。

その次の白いものはなんでしょう。ハトムギですね、Q:どうい効果がありますか?(A:お肌がきれい・・)そうです、美白効果です。ハトムギの使い方は簡単で、30分くらい煮立ててお茶にして飲むとか、スープに入れるとか。この黒いものもハトムギです。もともと日本のものらしいですが、いま台湾で、抗がん作用があるということで研究されています。

これは、棗(なつめ)です。どうい効果がありますか?昔から婦人病に利くということで使われています。同じように赤いもので枸杞(クコ)がありますが、どうい効果がありますか?眼にいいですね。緑内障とか白内障の眼の病気にいいと言われます。枸杞は直接食べても大丈夫です。

Q:この右端のものはなんでしょう?きれいな花が咲きます。仏さまに関係します。(A:ハス)そうです、ハスの実です。Q:なにに利くでしょう。(A:不老長寿(笑))不老長寿ではありません、ストレスです、心を落ち着けたいときにスープとかお茶に入れて飲むと利くと言われています。



無花果 ハトムギ 棗 ハス

香港では、煮出したスープがお店で売られています。症状に合わせて飲めばよくて、便利なものがいっぱいあります（写真右）。左はパックされた薬膳素材で、これにチキンを入れて煮込めばいい薬膳スープパックです。



台湾の薬膳パック、香港の店頭ブース

これも台湾で見つけたものですが、ハスの花托の部分です。これをスープで煮込みます。ハスは体の中の余分な水分を外に出す働きがあるため、体内の水分調整をしてくれむくみの予防になります。冬瓜、あずき、乾燥山芋、ユリ根、オレンジの皮がいっしょになっています。オレンジの皮も免疫力を高めると言われています。



ハスですが、日本で探してみたら、お花屋さんにあったのでスープにして飲みました。美味しかったです。（不忍池に行くと取ってくるしかない笑）取りに行きたいですね。三鷹の農家にハスの葉があったので「あれ、ほしいんだけど。」と言ったら、「なにをするの。」と怪訝な顔をされて、くれませんでした。

素材と効能をまとめておきました。欲しい方にはコピーをして配りましょう。棗や枸杞がどういうものかを書いていますので、これもいっしょにお持ち帰りください。ニンニクは解毒や殺菌、疲労回復に最強です。

台湾と香港の薬膳スープを比べてみますと、台湾は、四神湯というハト麦の入ったスープと漢方薬がいっぱい入ったスープであまり飲める人はいないと思います。チキンと生姜のスープ、豚骨と冬瓜のスープ、蛤と生姜のスープ、これが代表的な台湾の薬膳スープです。

香港の薬膳スープは、スベアリブと山芋、棗スープ、ブロッコリーと豚骨スープクコ入り、ハスの葉と冬瓜ハトムギのスープ、菊の花とクコ、鶏レバースープ、こういうものが入っています。

漢方素材は香港のほうがよく使います。台湾では薬膳を作る人が少なくなっていて、教えるところもないくらいです。

私も薬膳の教室を探しましたがなく、知人から耳で聞いてノートをとる、レシピ本を出している人がいるので、その人と連絡を取り学んでいます。

薬膳スープは塩だけで、調味料は入れません。野菜は旬のものを使いますが、漢方素材は乾燥したのを使います。香港では素材を4時間煮込むので、スープだけを飲んで、素材は食べてもいいですけど、分けておきます。一番おいしいのは高いものではなくて、デイリースープ＝今日のスープです。3-4時間煮込んでるので素材の味が全部スープに出てくるので、味つけは塩だけで十分です。調味料を入れると薬膳の効果が失われます。本当は塩もなるべくいれないほうがいいです。最初に飲んだ時は、薄いと思いますが、慣れてきます。三鷹は野菜が美味しいですから、十分だと思います。

次に体質です。漢方素材や漢方薬を使う場合は、自分がどういう体質なのかをわかってないと、逆の効果になる可能性もあるので、まず、自分が熱タイプなのか寒タイプなのかを把握しておく必要があります。みなさんが記入したシートを見ますと、熱タイプの方が多くですね。

基本的な考え方としては、熱タイプの方は身体が熱くなっているので暖かいものはかり食べないこと、時々冷やす素材をとってください。冷やす素材というのはどういう素材でしょう？（A：キュウリとか？）。そうです、簡単ですよね。

寒タイプの方は身体を温めるように。喫茶店で氷の入った水はぜったい飲まないようにしてください。生姜とか黒砂糖のような体を温めるようなものを取ることですね。

熱タイプの方は陽タイプの方が多くて、それは中庸を超えた病的な状態といえます。とにかく、バランスよくすることです。陰タイプの方は内向的でストレスの影響を受けやすい、新陳代謝が低い、・・・こういう点を見ると、病気をしやすく大丈夫かなと思いますが、陽タイプの人より大丈夫です。自分がいま陽なのか陰なのかを意識しながら、陽だったら休むし陰だったら運動をするというように、バランスをとって中庸に持って行くということです。

次に薬膳スープを作る時にどうしたらいいのかわかります。まず、産地つまり近くの野菜を買う、スーパーで北海道とか沖縄の野菜を買うのではなく、三鷹の野菜を買う。そして、季節を考える、夏は陰の食材（ニガウリ、スイカ、トマト、ナス）、冬は陽の食材（こしょう、唐辛子、シナモン）を買う。このふたつが基本です。ネギ、クニ、紫蘇は、温めない、冷やさないという平の食材で一年中とっても大丈夫です。

なにを食べていいかわからない場合は、中庸の食べ物として、トウモロコシのひげ、ハスの実、クコ、黒ゴマ、山芋、ぎんなん、などを食べるということです。みなさん、トウモロシのひげは食べませんか？ トウモロコシをゆでたお湯にひげを入れて煮だします。それを飲む。そうすると身体のむくみや悪いものが取れます。牟礼のコミセンで参加者の方が、むかしおばあちゃんが煎じてたよ、と言われました。だから、日本でもあったんだと思います。煎じていたということを知って、素晴らしいやり方だと思います。薬膳スープの作り方としては、水に全部の素材を入れて、沸騰させます。それから弱火にして煮込む、30分です。肉を使う場合は、別にして10分間沸騰させます。その汁は捨てて、その肉をいっしょに煮込みます。肉がないほうがやりやすいと思います。

この表はデザイナーズフーズです。これは私が病気をしてから実践していますが、上から四種類を取ってスープを作ります。にんにく、キャベツ、しょうが、セロリとか。それで三日分くらいのスープを作って、それでスープにしたり、煮ものをしたりします。豚肉と鳥肉と魚をベースにしますが、一番いいのは鶏肉です。豚と牛は避けています。



私は10年くらいおきな病気をしていません、風邪も引いていません。でも、昨年乳がんになりました。陽の状態だったんですね。それで食生活を見直して、この半年は豚肉と牛肉は食べていません。鳥肉とお野菜中心です。気を付けて取っている者は、緑茶、番茶、にんにく、サツマイモ、玄米、海藻、新鮮なサラダと鳥肉、紅ハトムギです。以前は緑茶と番茶は飲まなかったんですが、殺菌作用は素晴らしいので、飲んでください。（Q前はなにを飲んでたんですか？）A コーヒー、コーヒーも抗がん作用はありますが、それほど強くないです。

デザイナーズフーズという本も出ていて、良い本だと思います。アメリカでは大腸がんが減っているのに日本では増えている。野菜が足りてないんですね。昔からのお魚と野菜がいいんですね。お肉は美味しいものをひとかけにしましょう。玄米は身体にいいし、美味しいですよ。白米より玄米です。玄米であればどれがいいかなどこだわることありません。

みなさん、健康寿命の世界一はどこでしょう？香港です。彼らは薬膳スープを子どものころから飲んでいます。味噌汁みたいなものです。あそこは空気も悪いし、うるさいし、環境は良くない。でも、人と人との関わりが密です。わいわいがやがと飲茶を食べます。そういうところで健康寿命が長いのは食生活だと思います。

10月30日から三鷹駅前コミセンで四季の香港薬膳スープ教室を年に4回やりますので、ご興味があればご参加ください。ありがとうございました。

三鷹の高齢者お役立ちハンドブック(改訂版)のお知らせ

みたか・みんなの広場では、12月中旬予定で、「三鷹の高齢者お役立ちハンドブック(改訂版)」を提供させていただきます。発行後は各地域包括支援センター等で配布させていただきますので、ぜひお手に取っていただいて、御利用いただきますよう、願います。

