



まんまの風だより

令和 2年 9月 1日発行

家庭の食文化を守りたい

(株)すばいす・1



第54号

〒814-0001

福岡市早良区百道浜1-4-22

TEL/FAX 092-836-6228

私の年中行事の中で大切なお盆、そのお盆が今年は今まで知る中で最も静かなお盆になってしまいました。原因はコロナウィルスです。時代の変化も暮らし方も働き方も変わってゆくであろうと思わざるを得ない最近ですが、これから社会に巣立ってゆく子どもや孫たちの世の中は、どんな風に様変わりしてゆくのか…大丈夫なのかしら…と勝手な想いを巡らせてしまいます。

机の上を片付けていたある日、『**であえてよかった** (柴田宋休)』という詩画集に挟んでいた一枚の紙片が目にとまりました。「ボブ・ディラン」の詩の一部です。どの章の最後にも「とにかく時代はかわりつつあるんだから」で結んでいるのです。「本当にそうかも…」と思いつつも疑問も残りました。

ところがある日、私たちを叱咤激励して下さっている方に会い、自分たちの来し方を振り返っていると「…私たちには大きな深いしわが何本もあるじゃない！色々なことが詰まったシワですよ。…若者にはないシワですよ。」と言われました。その通りですよ。時代は変わっても変わらないものもあるはずですから…。

「♪困った時や嬉しい時、お茶を飲みに来てください。シワの中味を教えましょう(^_^)」

本当に沢山の方々に『であえてよかった』の「すばいす・1」です。

国中の

おとうさん おかあさんよ
わからないことは
批評しなさんな
むすこや むすめたちは
あんたの手にはおえないんだ
むかしのやりかたは
急速に消えつつある
あたらしいものをじゃましないで
ほしい
たすけることができなくてもいい
とにかく時代はかわりつつあるんだから
…



「免疫力」をUPさせて元気に過ごしましょう☆

「免疫力」とは、全ての人に備わっている生命維持システム(自己防衛システム)で、外部から侵入してきた有害なウイルスや細菌に感染しないように体を守っているのが「免疫」なのです。「免疫力」が下がると、生活習慣病(癌などの病気)になるリスクが高まったり、風邪やインフルエンザ他新型コロナウイルスをはじめとした未知のウイルスにも感染しやすくなったりします。

「免疫力」が低下する原因は加齢だけでなく、様々な要因が関係しています。そこで、「免疫力」を維持しアップさせるのに重要となるのが『腸内環境』・『基礎代謝』・『自律神経』の3つの要素です。「免疫力」は食事と生活習慣の改善でしかチャージできません。たんぱく質、食物繊維、発酵食品などをバランスよく食べることで「免疫力」にもパワーが備わります。さらに適度に運動することで、血液やリンパの流れが良くなり、「免疫力」が活性化します。

また、ストレスは「免疫力」低下に影響することも分かっています。睡眠時間を確保し、ストレスから自分を解放して脳と心をしっかり休ませることも大切です。

『腸内環境』・『基礎代謝』・『自律神経』の3つの要素がトライアングルのようにバランスよく作用し合って連帯することで、「免疫力」が高まります。これらは日々の生活習慣と密接に関わっています。「腸内環境」を整えるためにも日々の食生活を見直してみましょう。

「9月レシピ」も是非活用してみてください。

〈参照:クックパッド「免疫力を上げるシニアごはん」(宝島社)〉

さばの水煮イタリア風

- ＜材料＞ 4人前
- さばの水煮缶…1缶(固形量150g程度)
 - にんにく・生姜…各1かけ →みじん切りにする
 - なす…1本
 - 玉葱…中1個 } → 一口大に切る
 - ピーマン…2個
 - レタス…適宜
 - オリーブ油(サラダ油)…大1
 - (A) [白ワイン(酒)…大1, 「まんま」…大1.5]
 - [ケチャップ…大3, こしょう…少々]

- ＜作り方＞
- ①オリーブ油を弱火であたためて、にんにく・生姜を香りが出るまで炒める。
 - ②①の中にナス、玉葱、ピーマンを加えて炒め、(A)で調味する。
 - ③②がしんなりする直前にさばの水煮を汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
 - ④レタスをしいて③を盛り付ける。

*ケチャップの代わりにトマトの水煮や、トマトの角切りを野菜と一緒に加えても良い。
*味が決まらない時には「まるやか酢」を大さじ1杯加えると良い。
*パスタを加えても美味しいですよ。

家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228

❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00～17:00にお願い致します

公式サイト <http://www.spice1.info/>

通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

