

リサナメント* TAKARAZUKA 通信

NO.6 2003/12/4

立冬を過ぎても、寒暖の気配が落ち着かず、木々の色づき具合にも迷いの感じられるこの頃です。お身体くれぐれもご自愛くださいますように。.....

現代の長寿食について、家森先生のご本をまなびました —— 第11回

11月8日、いまい内科クリニック待合室で、茶話会がひらかれました。お天気のよい土曜日の午後、20数名があつまりました。いらして下さった方々~おなじみの方もはじめての方も、とてもなごやかなやわらかい笑顔ばかり。この小さな集まりが誕生してそろそろ3年、地域の『サロン』として根付くことができはじめたかなという印象でした。

今回は今井先生が、いま話題のカスピ海ヨーグルトの推奨者でもある家森教授のご本をレポートしてくださいました。私たち聞き手は、耳学問で、究極の長寿食のツボを知ることができたわけです。つづいて栄養士の高木さんのお話。これもまた、具体的な食生活にすぐに生かせそうな有益なアドバイスでうれしいことでした。

長寿食・健康食のミニミニポイント


- * 魚や肉をバランスよく、しかも内臓まで食べる。(摂りすぎはいけない)
- * 大豆などの豆類やナッツ類、野菜、果物、海藻、乳製品を積極的に摂る。
- * 塩分を摂りすぎない。
- * 「ま(まめ)ご(ごま)わ(わかめ)や(やさい)さ(さかな)し(しいたけ)い(いも)」とおぼえる体によい食品。
- * 食物繊維も上手に摂る。

学びのあとは、今井先生ご家族のヨーロッパ旅行のお写真を映写で見せていただき、カスピ海ヨーグルトを試食したりと、楽しくにぎやかなひとときでした。



健康と共生の絆を結び、そして広げたい... 春のアンケートから4月の第9回の集まりのときに、出席の皆さまにアンケートをお願いしました。リサナメントのこれからをどう方向づけていくか、ともに考えていただきたいと思ったからです。その結果、医療や健康についての茶話会をはじめ、様々な企画に関心をお寄せくださっているようでした。皆さまの期待に後押しされて、背骨の部分に「健康と共生」を掲げつつ、さらに新しい視野をどう広げるべきか、いま模索しています。これからもご集を、そしてより積極的なご参加をお待ちしています。

次回リサナメントは、恒例のクリスマスコンサートです。

12月20日(土) 午後4時 山林邸 

季節の句

余生なほなすことあらむ冬苺

水原秋萩子

木苺の一種で冬に熟す冬苺。去年、京都の高山寺奥の院で見かけた。触れると、実がほろりとこぼれてしまった。

秋萩子晩年作のこの句、余生といいながらもなお、明日という未来を待つ姿勢がすがすがしい。冬苺の小さなルビー色の実が、生きてきたことへの勲章のよう。

世話人: 山林 石原 阿部 鳥越(文責)