

温篤新聞

通巻188号



『みんな大好き甘い物。』

多くの人が大好きであろう「甘い物」。その甘さの源は「砂糖」です。

そんな皆様に愛される砂糖の良さを発信する記念日として、今月3月10日は「さ(3)とう(10)」の語呂合わせに由来し、砂糖の日に制定されています。

そんな砂糖の魅力に取り憑かれてしまう我々ですが、なぜ我々は砂糖に魅了されてしまうのでしょうか？

まず、砂糖とはサトウキビや砂糖大根のテンサイから作られます。元々砂糖は食品としてだけに用いられていたわけではなく、イスラムやヨーロッパでは

薬の一つとして用いられており、結核など10種類以上の病気への効果期待できるとされてきました。また、特に白砂糖という純白

なものには神秘的とされており、今の結婚式のウェディングケーキもその一つだという説もあります。

そんな砂糖ですが、初めは希少価値として重宝されていました。が、手軽に摂取出来る栄養源として、次第にヨーロッパの大規模農園で大量に栽培されるようになり、広く食品として使われ普及されていきました。

飢餓との戦いの中で生きてきた人類においては貴重なカロリー源だったのかもしれませんが、時代

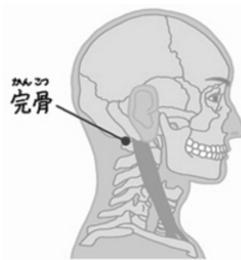
今月のツボ

完骨(かんこつ)

完骨の「完」は、家の周りに巡る垣根を表し、垣根に欠けた所が無い事から、

まつとうするという意味を表します。そこから、耳の後ろの垣根のような骨(乳様突起)を指すツボ名という事になります。

場所は、耳の後ろの



出っ張っている骨が乳様突起に当たるので、その骨の下の端の後ろ側のくぼみの中に取ります。

完骨は様々な症状に広く用いられ、偏頭痛、めまい、脳充血、顔面神経麻痺、不眠症の他、立ちくらみ、頭や顔のむくみ、歯肉炎、耳の疾患などにも用いられます。

が進み、減らしたいと思うほどのカロリーが溢れる飽食の現代においては、止めたいと思っても止められない食品になってしまっています。

国際砂糖機関の調査では、日本は1人当たり年間約15kg消費しており、1日あたり約40gでスティックシュガー17本分に相当します。ちなみにアメリカでは倍の年間32kgだそうです。

砂糖にはマイルドドラッグと呼ばれるほど体内のブレイキを越える欲求を抱き、薬物やアルコールと同等の中毒性もあります。食べ物を美味しくする上でも重宝され、ドーナツはより大きく膨らみ美味しくもなりますし、パンなどは日持ちが良くなったりと加工食品には欠かせない成分の一つでもあります。

ですから良い面をみれば、糖質も身体にとって必要な栄養素ですし、現代

生活において無くしてしまうのも味気ない食生活になってしまいますので、嗜む程度に摂取する事は否定しませんが、売上重視の資本主義の食品メーカーにおいては、この砂糖への欲求と安く美味しく加工に便利という仕組みを利用し、現代では至る所に意図的に、かつ計画的に用いられ、商品をリピートするよう仕組まれています。その結果、現代人は知らず知らずのうちに過剰摂取するよう仕組まれています。

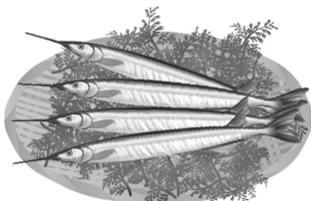
でも多くの人のとって「甘い物」は今を幸せな気持ちにもさせてくれます。

ですから、意識的に少しだけ距離を離し、未来の身体がより大きな幸せを得られるように心がけてみてはいかかでしょうか。

医食同源 サヨリ

身体に潤いを与えてくれ、口の渇き、のぼせやイライラ、夜間の火照りなどを鎮め、元気にさせる作用があります。

また解毒作用があり、外傷や腫れ物の化膿を防いでくれる働きもあります。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

春分

(3月20日)

秋分と同様に、昼と夜が同じ長さになります。いよいよ本格的な春の到来です。日増しに強くなる陽射しを感じながら全国の桜の開花を聞く、1年でいちばん心がウキウキする時期です。また、学校や職場での送別や転居など、生活の変化が多いのもこの時期です

「同じ目の高さで話す」

私たちは、自分の年齢とともに、知らず知らずのうちにモノを見る目の高さが変わってしまった事に、気付かない事が多いようです。親にも子供の時代がありました。ですから、子供の気持ち分かるはずなのに、実際には分かっていないようです。それは、子供の目の高さより高い所から見下ろしているからだ、と指摘する人もいます。

賢明な親は、子供に何かを言い聞かせる時には、膝を折って子供と同じ目の高さになり、目を見つめて話をするといえます。すると、子供の気持ちがよく分かり、話し方も優しくなつて、子供も納得するという事です。子育てでも相手の立場を考えて、理解しようとする事が大切です。

「一日一話」より



七十二候 (3月25日～29日頃)

桜始開(さくらのはじめてひらく)

桜前線がひたすら北上し、まさに日本中が首を長くして今か今かと待ち焦がれた時の到来です。

ただひたすら花が開くのを待つ、この一点に人々の気持ちが集まり、不思議な高揚感が列島を覆います。

お花見の計画も出そろい、あとは好天を祈るばかりです。

旬のたべもの

海蘊(もずく)

全長は20～50cm程度で、内海の波静かな所でホンダワラ類など、他の海藻の体に着生して生長する植物です。

幼いものが美味なので、2月3月頃の若い芽を採取する事が多いです。

粘質に富んで、柔らかく、三杯酢でつると食すのがお勧めです。

カルシウムが豊富で、高血圧防止にも効果があるとされます。

最近では、沖縄県で養殖されるオキナワモズクが市場の大半を占めており、三杯酢にシーク

ワーサーの果汁を加えれば、グツと気分も増して楽しめます。



3月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

執筆余話

1人目の子供が小学校に入学した時から始まった立哨当番。今月で末つ子が小学校を卒業する事で、勤めて来た12年間で終わりを迎えます。子供の成長というのは早いもので、自分も同じだけ12年、歳をとったのかと思うとゾツとします。

という事で、今年は3月に卒業式、4月に入學式と、いつも忙しい中で時間を作っていたにいたる患者さんには大変申し訳ないですが、宜しくお願い致します。

自分が子供の頃に、両親が来ていたのかなんて記憶にも無く、校門の所で一緒に写真を撮るくらいしか出番は無いのかもしれませんが、記憶に無くても記録に残してあげればなと思えます。

いよいよ小学校も最後です。中学校、高校と父親はいつ頃まで仲良く、どんな感じで距離感が出来るのでしょうか…。



誠に勝手ながら、19日(水)はお休みさせていただきます