

香めなかな

人生から切り離せない食生活

飛騨市民病院 栄養科

私事ながら五月に姉の結婚式へ行ってきました。その披露宴ではホテル自慢の食事が提供されます。食事に舌鼓をうっている従業員がある方に話しかけました。「生野菜・果物はだめだと伺っております。汁物に柚子の皮が入りますがどうなさいますか？」

そうです、その方は慢性腎臓病で食事制限を行っていました。腎機能が悪い方はカリウムが身体からうまく排泄できないため、生野菜・果物は控えないければなりません。主催者側の気遣いでその方には特別な食事が提供されていました。

病気になる程度まで進行しますと食事療法が始まります。例えば祝いの席であったとしても、病気は治ってはいけませんので食事には気を使わなくてははいけません。祝いの席に限らず、誰しも

毎日食事をとります。食べずに生きていける人はいません。生きるという事は食べるということであり、食事というのは年齢・性別・病気の有無を問わず楽しいものであります。

しかし、病気が進行すると楽しみである食事を制限する必要が出てきます。食事制限と聞くと「何も食べられない」「辛くて続けられない」と思う方もみえると思います。確かに色々な制限はありますが、食べられるものも多く、食事制限しながらでも楽しい食生活を送っている方は沢山みえます。また早期から食事療法などの努力をすれば、病気が改善し制限が解除される方もみえます。

また、健康な人でも不摂生な食生活が続けることで、高血圧・糖尿病といった生活習慣病になりやすいことがわかっています。病気の方も健康な方も、食事は人生から切り離せません。このコラムを読んだのを機会に、一度毎日の食事を見直してはいかがでしょう。



みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

キリ

この時期キリの木の大きな葉っぱがあちこちで目に入ります。キリの木と聞くと嫁入り道具のタンスが浮かびますね。キリは生命力が非常に強い木です。一例として、毎年地域の草刈作業で堤防に生えたキリの木の幼木を切っていました。切つては1年でまた伸びを繰り返す中で、最初の数年こそ草刈鎌で切ることでできたものが、段々と根が張り、キリの成長の方が早くなるにつれて、今ではノコギリを使わないと切れない程になっています。それほど成長が早いのです。そんなキリの効能は止血。それも他の止血効果がある植物より即効性があります。使い方は葉を乾燥させて粉末にして傷口につけます。人の体の傷は、小さな傷でも出血が長引いたり、治りかけた傷を触り続けたりすると傷跡が残ります。しかし早く止血できた場合は傷跡が残りません。ケガが今よりずっと多かった頃、男の子の多少の傷はかいしよで力バーでできますが、女の子の傷はそうはいきません。そのため万が一傷ができて素早く止血し、傷跡が残らない

ように治すため、他の薬草に比べて即効性があり、生命力が強くて年々成長が早く、必要な葉っぱの枚数もすぐ手に入ることからキリが植えられました。そんなキリもお嫁に行けば必要ありません。そのままにしては大きな葉っぱが落ちて掃除が大変。そこで切り倒してキリのタンスにして嫁入り道具として持たせたと言われています。結果がタンスなのです。

また、キリの葉は止血だけでなく、煎じて飲めばできるものを治し、手足の浮腫や咳を止める効果があります。煎じた液で髪を洗うと光沢と艶、黒さが得られ、くせ毛直しにもなります。養毛効果でもあるのです。こんなに素晴らしい効能を持つキリ。葉っぱも大きく、すぐ生い茂ります。粉末や乾燥葉で保管して、万が一の止血や、普段の美容と健康に使いたいです。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)