



日野原重明さんに学ぶ

食べかた上手は、生きかた上手

100歳を過ぎても生涯現役の医師を貫いた、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明（ひのはら・しげあき）さんが、今年7月18日、呼吸不全で亡くされました。105歳でした。

日野原さんの専門は内科学。予防医療の重要性を唱え、1954年、聖路加病院内に民間として初の「人間ドック」を開設。また、成人病と呼ばれていた脳卒中、心臓病などを「習慣病」と呼んで病気の予防につなげようと提唱し、旧厚生省は1996年になって成人病を「生活習慣病」と改称しました。

多数の著書があり、2001年90歳で出版した『生きかた上手』はミリオンセラーとなりました。また、小学生を対象にした「いのちの授業」や、自立して社会に貢献する新しい老人像を求める「新老人の会」会長として全国で講演されるなど、多くの人の人生観や生き方に影響を与えられました。

日野原さんは、何歳になっても元気に生き続けるための健康法を、自らの生活の中で実践し、年をとっても豊かな人生を送るコツを体現されました。

バランスのとれた「少しの食事（腹八分目）」と「少しの運動」を習慣とし、30歳の時の体重を維持するように努めておられたそうです。

その日野原さんの食事は、実際どんなものだったのでしょうか…？

右のイラストにあるように、朝、昼は食事らしい食事とはいえないので、夕食は、朝食や昼食の欠点をカバーする内容。特に葉酸が多く含まれるブロッコリーやほうれん草など色のついた野菜を大皿一杯と、たんぱく質を意識的にとるようにされたそうです。（野菜たっぷりのおかず＋魚または肉＋茶碗半膳ほどのごはん）

長寿に欠かせないのは、目標を持って生きること。健康は、より良い人生を生きるための手段であり、食べかた上手は生きかた上手である。という日野原さんが実践されてきた食習慣というのは？



楽しく生きる長寿の秘訣 「病気になる15の食習慣」

●習慣1 … “1日3食”の間違い

成長期を過ぎた人であれば、食事の回数よりも大切なのは“質”。栄養素は偏っていないか、量は自分の生活に見合ったものかを、1~2日単位でトータルに考える。

●習慣2 …寝る前に食べても大丈夫

寝る前に食べるのは体に悪いという常識や通念に左右されずに、寝る前に食べても大丈夫な方法（＝過食しないなど、自分に合った独自のものさし）をもつことが大切。

●習慣3 …脳を鍛える“かむ”習慣

よくかめば、脳はいきいきと活性化する。脳トレに特別な道具や時間は必要なし

●習慣4 …“楽しい食事”が健康をつくる

健康診断の数値を気にして「これは食べてはいけない」と嘆くのではなく、生涯食事を楽しむために、「どのように食べたら健康な体、習慣を作れるか」と気持ちを切り替えて工夫する。

●習慣5 …“油抜き”ではやせられない

ダイエット中は、野菜やたんぱく質はしっかり摂取して、ご飯の量を減らし、甘いものを減らすこと。油を全く摂らないのは、かえって体のバランスを崩す。

●習慣6 …間食には果物を食べましょう

お菓子類は、脂肪分、糖分の摂り過ぎになる。果物がおすすめ。

●習慣7 …植物油が若さと美肌のもと

フレッシュな良質のエキストラバージンオリーブオイルが、シミが少なく柔らかい肌を保つ。

●習慣8 …食事を残せば病気になる（過食しない）

心を満足させれば過食を防げる。好物のお寿司をたらふく食べるのではなく、まずたっぷりサラダを食べてある程度空腹を満たしてから食べたり、家族や仲間と会話しながら食べる。お腹だけでなく、心に満腹感を与える自分なりの食べ方を研究してみる。

●習慣9 …コレステロール値は少し高めなほうがいい

正常域は人によって違う。あくまでも目安であり、健康診断の結果に振り回されないこと。「こうでなければいけない」という考え方では、健康を保てない。心の柔軟性が必要。

●習慣10 …外食がちな人は野菜ジュースを

外食は好きなメニューに偏らないように選び、野菜や果物を補うことが必要。

●習慣11 …レシチンと葉酸の多い野菜をたっぷり

自分に不足している栄養素は何なのかを見極め、摂取しにくいものはサプリメントでも。

●習慣12 …肉を食べれば体がさびない

肉や魚に含まれる動物性たんぱく質やカルシウムは、高齢者にとっても大切な栄養素。

●習慣13 …和食の落とし穴“塩分”に注意

塩は和食に欠かせない調味料であり、日本人の食生活を支えてきたが、摂り過ぎは禁物。

●習慣14 …ウエストを測るだけで肥満は防げる

定期的に体のサイズを測って、食習慣をととのえる一つの目安とする。

●習慣15 …効率よくカロリーを消費する

良い食習慣だけでなく体を動かすことも長寿の秘訣。歩く習慣など日常生活でできることを。

日野原さんは、医師や薬に頼り過ぎず、日常生活を見直して自分なりの改善点を見つけていく、心を柔軟に持って楽しんで食べることが第一だとおっしゃっています。1つの習慣でよいのです。どんな小さなことでも積み重ねです。何もしない自分と、毎日コツコツ努力を続ける自分、1年後の差は大きいことでしょう。 参考図書：(株)青春出版社発行「病気になる15の食習慣」 大畑

呉羽梨～梨農家の1年と美味しさの秘密～



甘くてみずみずしい梨が美味しい季節です。富山では「呉羽梨」が有名ですね。我が家では、梨農家を営んでおり、梨は幼いころからとても身近な存在です。

そこで、だからこそお伝えできる美味しさの秘密や、梨作りの裏側を紹介したいと思います。

<呉羽梨の歴史>

明治30年、呉羽地域は水の便が悪く米作りが難しい土地でした。農業に熱心だった土池弥次郎（どいけ やじろう）は全国を訪ね、呉羽に適した作物を探し歩きました。そこで目に留まったのが梨。東京から苗を持ち帰り、植えたのが始まりです。弥次郎の勧めで、梨農家は次々と増えていきました。今では農家は300軒を超え、富山の有名なブランド品として全国にも出荷されています。

<梨農家の1年> 美味しい梨を収穫するため、梨の木と1年間向き合い様々な作業をします。

●4月 交配（受粉）

梨の雄しべに花粉を付ける作業。ハチや風も花粉を運んでくれますが、形や大きさにムラが出てしまいます。そのため家族や親戚総出で、花ひとつひとつに手作業で花粉を付けます。この作業が形のきれいな梨を实らせることに繋がります。

●5月 摘果

交配でできた実を減らす作業。残された実に養分が多く集まるので、大きな果実が実ります。

●8月～10月 収穫

お盆前後からいよいよ収穫です！まだ薄暗い中、日中の販売に向け収穫をします。

呉羽の道沿いが直売所で賑わい、美味しい！という声を聞ける、最も嬉しい期間です。

●10月～2月 剪定（せんてい）

伸びた枝を切り、適切な長さや量にする作業。枝が多すぎると、実に日光が当たらなくなるため減らす必要があります。

甘みの秘密は、まず「有機肥料」。呉羽梨農家はエコファーマー認定（化学肥料の使用を低減した計画を知事に認定された農家）を受けており、各農家にこだわりの肥料があります。それぞれの味の違いに繋がるので、食べ比べてみるのも、面白いですよ～！

2つめに、「無袋（むたい）栽培」。他の産地が行う、病気や害虫を防ぐための袋掛けをしません。すると、太陽の光や自然の空気をたっぷり浴びられるため、甘みが強くなるのです！

農家が1年をかけ、心を込め育てた梨の美味しさを、是非味わってくださいね！

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆H30年3月卒業予定の 管理栄養士 を募集

(有)食のコンサルタントブーケは、開業栄養士の会社です。「街の中の栄養士」として、地域の方々の健康、食生活をサポートしています。

▼事業内容は、

- ① ヘルシー弁当の宅配
- ② 料理教室
- ③ 食のコンサルタント（食生活相談など）

▼業務内容は、

ヘルシー弁当の調理および給食管理業務です。将来的には、食生活相談などのコンサルタント業務、料理教室業務を担っていただきます。

詳しくは、ブーケまでお問い合わせください。

⇒TEL076-421-6778

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- *大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～
- *生命のハーモニー弁当（魚） 800円～
- *おにぎり弁当 500円～
- *セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その177♪

<材料> 2人分

しいたけ 約60g

◎ { しめじ 約40g
黒ゴマ 大さじ1

生姜 少々

☆ { しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1/2

★きのこ胡麻生姜★

<作り方>

- ① ◎をフライパンでやわらかくなるまで蒸し煮する
※蓋をして火加減に注意！
- ② 黒ゴマをすり、生姜は短い千切りに
- ③ ◎、黒ゴマ・生姜、☆を和えて完成！

生姜のピリ辛が絶妙ですよ♪

秋目

<栄養士秋目のゆったりコラム>

朝夕の風が涼しく肌に感じるようになりました。そして、富山の風物詩といえる“呉羽梨”の季節になりましたね！呉羽梨の主力品種は「幸水」で、甘味が強くサクッとした歯ごたえと水分がたっぷりなのが特徴です。みなさんにも馴染み深いのではないでしょうか。そして9月中旬からは「豊水」、10月になると「新高」と収穫が続きます。呉羽梨は、8月中旬～10月上旬が旬の時期です！この時期ならではの味覚を存分に楽しみたいですね♪

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日