



## オリーブのお話



春風が心地よい季節となりました。気持ちが良いですね。

さて、今月は「オリーブ」のお話です。オリーブオイルは便秘解消に良いのは有名ですが、そのまま飲むのは苦手だったりカロリーが気になる方もいるでしょう。そんな方は、スーパーでも塩漬けで売っている「オリーブの実」で挑戦してみてはいかがですか。1日の摂取量は5~6粒。オリーブオイルに比べてカロリーも約半分程に抑えられます。(摂取量は個人差がありますので、体調に合わせて増減して下さいね。)その他、悪玉コレステロールを減らしてくれたり高血圧、糖尿病の改善。癌や動脈硬化の予防にも良いそうです。熟成されていない緑の実はポリフェノールが豊富なのでアンチエイジングに、熟成された黒い実は栄養価が高いので健康維持の為に食べてみてはいかがですか。



## 『かつお』



4月に入って暖かさを実感できる日が多くなってきました。花粉症でお悩みの方々、スギ花粉のピークは2月から4月ですのでもう少しの辛抱です。

さて4月になって自分が気になりだすことはズバリ「食」。これからの時期「旬」なものと言えば… そうです！「初鰹」です。

初鰹と言えば、山口素堂が詠んだ『目に青葉 山ほととぎす 初鰹』この句がとても有名ですね。他にも松尾芭蕉が詠んだ『鎌倉を 生きて出てけん 初鰹』。宝井其角が詠んだ『まな板に 小判一枚 初鰹』など、江戸時代から多くの句が詠まれる「初鰹」は庶民にとても愛されてきました。



「初ものを食すと寿命が75日伸びる」。鰹に限らず当時の江戸ではそのように言われたそうですが、初鰹は75日どころか750日伸びるといつて珍重されたそうです。季節を感じながら、季節の味をいただくことを大切にしている日本の食文化は、初ものの縁起にあやかりたいと言う面もあったのかも知れませんね。

また鰹の旬は年に2度あります。春から初夏にかけ、黒潮にのって太平洋岸を北上するかつおが「初鰹」。余計な脂肪がそぎ落とされ、身の締まったさっぱり爽やかな味わいが特徴です。秋の水温の低下に伴い、三陸あたりの海から関東以南へ南下してくるかつおが「戻り鰹」です。三陸沖で悠々と餌を食べて夏を過ごし、南に帰ろうとしたところを捕る戻り鰹のほうが、脂がのって柔らかく美味しいと言われますが、プリン体も豊富なので、メタボが気になる人には「初鰹」のほうが向いていそうですね。自分にはもちろん「初鰹」の方が向いています(笑)

川口 淳

### ーお知らせー

#### ★リンパ浮腫ケアの予約について

4月より、リンパ浮腫ケア施術の担当として、『有馬香代先生』が戻って来られます。

木曜 13時枠、土曜 14時枠をご担当されます。詳細は受付まで…☆

#### ★新しい先生が入られました！

ニューフェイスの非常勤の先生が仲間入りしました。よろしくお願ひ申し上げます。

火曜→『高橋加奈子先生』／金曜→『斎藤 材先生』『樺原友海先生』

#### 【4月休診日】

3日(本校入学式)、5日  
12日、19日、26日  
29日(昭和の日)



#### 川口 淳(かわぐち まこと)

出身地: 東京都  
はり・灸・あん摩マッサージ指圧師  
看護師、介護予防運動指導員  
センター勤務日: 水曜日



2015.4月