

「堀桃のかんぶつ入門」 今月のテーマは

“武士の健康法とかんぶつ”

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)

今月はお侍さんの“武士”、江戸幕府初代征夷大將軍・徳川家康の健康法

『薬と健康の週間』(10月17日～23日、薬の正しい知識を浸透させ保健衛生の維持向上が目的。主催：厚生労働省ほか)にちなんで。当時の平均寿命が30～40代だったなか、75歳まで元気に生きた家康は独自の健康法を編み出していた。現代日本の長寿にも繋がる家康健康法に学ぶ。

自分で食事を管理 ——

- ◆粗食
- ◆腹八分
- ◆かんぶつ
- ◆旬の物しか食べない
- ◆漢方薬を自身で挽いて煎じる など

『主に食べていた食材』

雑穀類・大麦(麦飯)・大豆(豆味噌を焼きみそやたっぷり野菜の味噌汁にして)・イワシの干したもの。そして、常に体を動かして運動しカロリー消費していた。

『兵糧丸』

戦国時代末期ごろの携帯食。戦の時の栄養食。黒大豆・黒ゴマ・砂糖・片栗粉・水を練り4cm位に丸めたもの。特に黒の食材は冬場の腎臓機能低下を防いでくれる。

話題のもち麦を食べよう！

食物繊維が白米の20倍と言われ、カルシウム、カリウム、ビタミンD、ビタミンE、βグルカン(血糖値の上昇を抑える)が含まれている。生活習慣病の予防・改善、ダイエット、貧血や便秘の解消に役立つなど女性に良い食材で冷凍保存が可能。飢饉への備えとして、米・麦・野菜などを干して保存食としていたものが結果として健康を保った。

ただし、胃腸が弱い方には注意が必要。消化がゆっくりで胃に長く留まるため、良く噛むか白米との割合を調節する、または雑穀に止めること。

手軽に美味しい「もち麦」簡単クッキング！

茹でたもち麦を「チヂミ風」に干しエビ・ちりめんじゃこ・ネギ・白菜キムチをざく切りにし、ピザ用チーズ・卵と混ぜて、ごま油を敷いたフライパンで蓋をして片面焼くだけ！栄養たっぷりでお弁当にもピッタリのおかず(冷凍可)。また、ウインナーとカップスープの素で「お手軽スープ」や「サラダ」にかけるなどアイデア次第！

F Mラジオ「堀桃のかんぶつ入門」(10月21日放送より)