

# 在禅洞

## すこやか教室

曜日と時間： 毎週金曜日 11:00～12:00

参加： 無料

指導： 原 菜奈美 (理学療法士)

### <7月の予定>

以前、飽食に対する遺伝子情報はまだないというお話をしました。では冷暖房についてはどうでしょうか。「火」や「水」「風」など、自然のもので温度調節してきた人間ですから、クーラーの冷やしすぎに対する遺伝子はまだもっていない筈です。空調温度にはご注意ください。

- 7月 2日(金) ・三田洞弘法とふれあいの森 (雨天中止)  
 9日(金) ・松尾池から、尾根へ (雨天中止)  
 16日(金) ・棒体操でストレッチ ・ロコモ体操 ・頭の体操  
 23日(金) ・松尾池から、尾根へ  
 30日(金) ・棒体操でストレッチ ・ロコモ体操 ・頭の体操



かずちゃん

## 糠(ぬか)味噌漬け

旬の食材を、おいしく食べよう

半年、封をしたままにしていた糠味噌漬のフタを開けたら、なんとも良い香り。食欲の落ちる夏の季節にはやっぱり糠味噌漬け。キュウリ、人参、大根、小玉ねぎを漬けたら、美味しいですね。日本を代表する発酵食品です。みなさんも漬けてみませんか。

<用意するもの>

容器：ぬか床を入れて、まだ半分ぐらい空間がある大きさのタッパー

ぬか：出来るだけ無農薬のもの。フライパンで煎ると腐りにくい。

あとは、水、塩、そして野菜

<作り方>

- ①入り糠2kgに、塩約3～400gと沸騰させたお湯2Lを容器に入れながら、耳たぶぐらいの柔らかさにする。塩は少なめ、きざみ唐辛子や山椒の美などを加えるとよい。卵の殻、ダシを取った後の昆布なども・・・。
- ②最初はかず野菜を漬け、味を見ながら慣らし、好きな野菜を漬ける。
- ③一日一回は上下にかき混ぜる。ゆるくなったら入り糠を足す。味も好みに調整を。
- ④25℃位のところがベスト。冬は部屋の片隅で。



### 本の紹介：

『カイトチュウ博士と発酵仮面の「腸」健康法』

中経出版 2010.5. ¥1,575

“前食”を取り戻せば、

腸は強くなる！

健康に長生きできる！

アハハハ・・・とにかくおもしろい。まずは、読むことをお勧めする。前号に登場した納豆博士こと小泉武夫氏とカイトチュウ先生こと藤田純一郎氏の対談をまとめたもの。読むだけで、ストレス解消にもなって、これこそ健康に良い本。