



# さくら診報

令和3年7月1日発行

第210号

## 俳句の效能

～心のフレイル（心身の虚弱）を予防する～

俳句は季節感を取り戻すのに有効とされています。

東京都健康長寿医療センター・理事長の鳥羽研二先生は、著書「ウイズ・エイジング」のなかで次のように語られています。



「前に勤めていた杏林大学病院もの忘れセンターに、私は俳句や写真を飾っていた。それは認知症という病気は時間の感覚を喪失しやすい疾患だからだ。季節感や時間の感覚を思い出してもらうために、待合室には季節を感じさせる絵や写真、俳句を飾ったのだ。

俳句には必ず季語があり、季節とは切っても切れないのが俳句だ。このように時間の感覚を確かめる方法を『見当識療法』という。

日本人ほど季節に敏感な国民はいないだろう。日本のあらゆる文化は季節に彩られている。日本人が身近な自然に永遠を見、何物にも換えがたい価値を置いていることを私はとてもいいことだと思っている。」



鳥羽研二著 「ウイズ・エイジング 何歳になっても光輝くために・・・」より

今回は夏の俳句をご紹介します。

夏草や つわものどもが 夢のあと

松尾芭蕉

夏嵐 机上の白紙 飛び尽くす

正岡子規

暗く暑く 大群衆と 花火待つ

西東三鬼

貰ひ来る 茶碗の中の 金魚かな

内藤鳴雪

夏河を 越すうれしさよ 手に草履

与謝蕪村

たたかれて 昼の蚊を吐く 木魚かな

夏目漱石

雲の峰 石伐る斧の 光かな

泉鏡花

\*「雲の峰」とは入道雲のこと

籠かばふ 鬼灯市（ほおずきいち）の 宵の雨 水原秋桜子



# 暑い夏 食べて美味しく



## からだに吸収しやすい食べ方って？

### ※1. しらすおろし

しらす干しに含まれる

アミノ酸の一種であるリジン



(からだの成長にかかわる栄養素)の吸収を、大根が阻害してしまうため、いっしょに食べることは避けたいところです。どうしてもしらすおろしが食べたい！という場合は、大根を加熱するか、酢をかけることで、その阻害物質の働きを弱くすることができます。

### ※3. トマトと胡瓜

サラダでは珍しくない組み合わせ

のトマトと胡瓜ですが、胡瓜に含まれる

アスコルビナーゼという酵素は、トマトに含まれる

ビタミンCの酸化を促進してしまうため、

あまり好ましくない組み合わせとされています。

一緒に食べるときは、酵素の働きを抑制する

酢を含むドレッシングやマヨネーズ、又は酸味

の強い柑橘類を加えるとよいでしょう。



### ※2. レバーとみょうが

独特な臭みがある食材には薬味を添えることが多いと思います。

今が旬のみょうがなどは、生で麺類や、レバーなどの薬味にすると、美味しく

いただけます。しかし、みょうがに含まれる

苦味物質が胃腸の働きを鈍らせ、ビタミンや鉄分などの栄養を吸収しづらくするため、

酢水につけてあく抜きをしたり、胃腸の働きを活発にする生姜と一緒に食べることで回避できます。



夏バテとストレス解消のためにも、美味しく健康的に栄養を吸収したいものですね。ちょっとした工夫で、食材に含まれる宝物を、存分からだにとりこみましょう！！

管理栄養士 堀川喜美子

## 阿部クリニック令和3年7月外来予定表

日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	木	須藤	飯島	16	金	中村   石川	中村
2	金	中村   石川	中村	17	土	飯島	
3	土	飯島		18	日		
4	日			19	月	中村   須藤	須藤
5	月	中村   須藤	須藤	20	火	小島   高橋	中村
6	火	小島   高橋	中村	21	水	中村   須藤	中村
7	水	中村   須藤	中村	22	木		
8	木	須藤	飯島	23	金		
9	金	中村   石川	中村	24	土	中村	
10	土	中村		25	日		
11	日			26	月	中村   須藤	須藤
12	月	中村   須藤	須藤	27	火	小島   高橋	中村
13	火	小島   高橋	中村	28	水	中村   須藤	中村
14	水	中村   須藤	中村	29	木	須藤	飯島
15	木	須藤	飯島	30	金	中村   石川	中村
				31	土	飯島	

\*整形外科 (金) 午前

\*漢方外来 (火) 午前

\*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会