



親父のいい加減、絶品カレー

これまでほとんど厨房に立ったことのない私が最近、ひょんなことからカレーを作るようになった。煽られると“豚も木に登る”タイプの私ですので、初めて作ったカレーを誉められ、その気になってしまったのが“運の尽”。娘やその友人から“超うまーっ”“ヤバイヨ コレ!!”などと品のない言葉ですっかり乗せられ、いよいよ“木のテッペンに”!!

そんなカレーを御紹介させていただきます。
フライパン(大き目)に油を少々入れ、スライスしたニンニクを十分に炒めてから玉葱を加え色が変わるまでじっくりと炒める。

この時点からタッパーと“愛”を注ぎ込む。大鍋に移し、鳥ムネ肉、茸類(エノキ、マイタケ、シメジ、シイタケ、エリンギ)、人参を投入、更に炒めてから水を入れ20~30分間、灰汁を取りながら煮込む。

ここで真打ち江崎グリコ社製ZEPPINカレー(中辛、辛口はお好みで)を投入し、味ととろみを整える。隠し味としてチョコレートと粉末玉葱を適量使用する。ジャガイモはその時、食べる量のみをレンチで5~6分“チーン”し、出来上がり10分位前に入れ煮込む(残ったカレーを冷凍保存するため)

“愛”と“工夫”で好い加減のZEPPINカレーをお試しあれ!!



義援金の御礼とご報告

あの悪夢のような震災からもう三カ月以上が経過しましたが、被災地では未だ大きな混乱と、先の見えない状況が続いています。また原発事故の処理は遅々として進まず、負の遺産として後世まで残ってしまいそうです。さて、当NPOでは、会員二十の歯科医院の協力のもと募金活動を実施して参りましたが、6月17日までに患者さんの尊いご厚志978,308円を集めさせていただきました。この中から、すでに被災地に送った歯ブラシ代の189,000円を差し引いた789,302円を、日本赤十字社を通じて被災地にお送りしました。紙面をお借りし皆様のご協力に感謝申し上げます、ここに報告すると共に、被災地の一日も早い復興を願っております。(石井)

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。

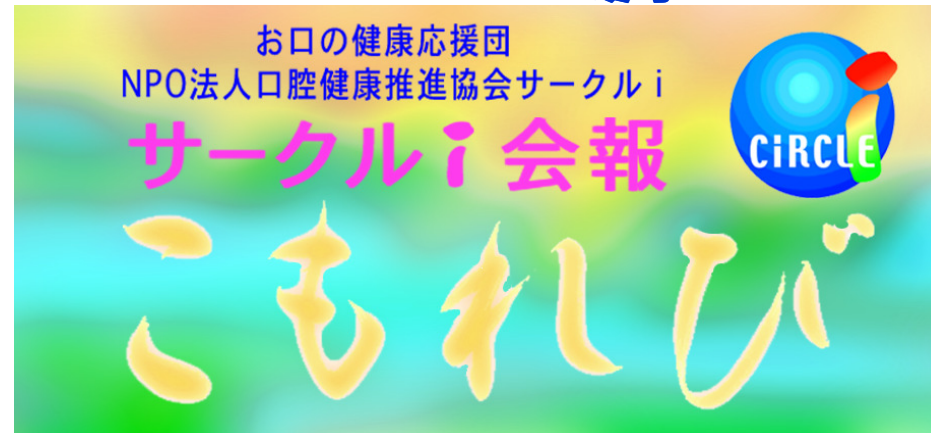
<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>
227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話: 045-962-1184 FAX: 045-962-1962

メール: info@circle-i.org URL: http://www.circle-i.org



編集後記
「こもれび」夏号をお届けします。今年夏の過ごし方、皆さまはどのような秘策をお持ちなのでしょう。今から力強いパートナーを得ました。大野尚江さん、こもれびの熱い読者でもあります。よろしくお願いたします。(齋藤)



「子どもの発達」問題 その2「愛着」(アタッチメント)形成

ノンフィクション作家の柳田邦男氏は、「壊れる日本人」(新潮社)の中で、平成16年(2004年)に長崎県佐世保市で起きた小学生による同級生殺害事件を取り上げています。それによれば、事件を起こしたK子は、幼児期における母親の「愛着」の欠落が決定的なストレスとなり、子どもらしい自然な感情を心の奥に押し込めてしまう「抑圧」という反応が習慣化し、他者の考えや感情に共感したり他者と親密な関係をつくる力が育っていなかったところに、様々な要因(ホラー小説や映画への傾倒、バーチャルな世界と現実との区別の不分明など)が加わって、殺害に至ったと分析しています。

そして、柳田氏は、これは特異な問題と考えるのではなく、根本に豊かで便利になった現代社会の問題があることを指摘しています。すなわち、適度な「愛着」形成ができない現代社会の問題が詳しく述べられ、ケータイ・ネット社会の負の側面が様々な実例とともに描かれています。

母親が、他事に注意をそらすことなく、愛情をもって赤ちゃんに接する心の動きが「愛着」形成の重要なポイントですが、授乳ですらテレビや携帯を見ながら行う母親の何と多いことか。赤ちゃんは、新生児の早期の段階から、すでにアイコンタクトを始めているにもかかわらず、母親はそれに応えていない。現代社会は、本人の気付かないまま、「子どもの発達」問題を生じさせています。

(玉井)



市民健康講座 レポート

平成23年6月19日（日） 13時～15時

テーマ「和食の底力」

山内地区センター共催

テレビなどでもおなじみの「発酵飯面」の異名をとる発酵食品の第一人者、小泉武夫氏を講師にお迎えしました。ユーモアのある話ぶりに予想を超える260名の参加者はひきこまれ、笑い声の絶えない講演会でした。

和食と遺伝子

平均寿命の高い国、日本。誰もが一度は聞いたことがあり、日本人にとって平均寿命は健康とニアリーイコールのイメージを持っている方が多いと思います。しかし、健康寿命（＝平均寿命－介護期間）については、平均寿命ほど焦点が当てられていないように思います。この二つの寿命の差を少なくすることが重要です。そこで私達にできることは、日本人の健康に再び焦点を当て、色々な角度から健康を知ること、そして改善する方法を歴史から学び生かすことです。

私達は日々、食べ物からエネルギーを得ることで生きています。そして食物は身体を構成する重要な要素として分解、再合成されていくのです。私達は自らの手で食を選択することができます。食物が身体を構成するのであれば、自らの手で自らの病気を予防することも可能であるわけです。食を考えることは最高の予防医学であるのですね。

日本の食生活は、日本が敗戦したことでアメリカ食が大量に普及したことにより、がらりと変わりました。今までの食生活には登場しなかった食品が一斉に食卓に並ぶようになったのですから、日本食に慣れ親しんできた日本人の身体は驚いたことでしょう。

小泉先生の講演の中で「医食同源」というお話がありました。食べ物は薬であるという意味だそうです。こんなにもシンプルな言葉の中に健康へのヒントはつまっているものです。人には、家族の遺伝子、民族の遺伝子という大きく分けて二つの遺伝子があるそうです。この民族の遺伝子には日本人が日本人として長い年月を生き抜いてきた記憶が書き込まれていることを伺いました。日本食は日本人のための健康マニュアルのようなものです。日本食を食べたときの懐かしく心温まる感覚は、私達の身体が和食の底力を知っているからかもしれません。民族の遺伝子に刻み込まれた生命記憶は懐かしさを通じて私たちに健康で生きるためのヒントを与え続けているのですね。

（小林朝紀）

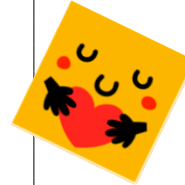
小林さんは現在、慶応義塾大学環境情報学部1年生で「食と身体の関係」を研究テーマにしておられます。今回、初の試みとして参加者からのレポートをお願いしました。頼もしいですね。



勉強会のおさらい

3月に会員向け勉強会「IgA腎症と口呼吸」を仙台の堀田先生にご講演頂く予定でしたが、被災されたため、急遽当サークルの副代表である元開さんに依頼。5月21日に一般の会員も交え、65名の盛況のもと開催しました。

「口呼吸から鼻呼吸へ」と口の機能の特徴を事例の紹介を受け、自ら発声することで体感することができました。元開ワールド炸裂



「ママ」ではなく「おか～さん」

本年度第1回目の勉強会。テーマは、前回に引き続き「口呼吸への警鐘」。なぜ口呼吸になるのか？でした。

口呼吸は生理的な呼吸ですが、何らかの理由で生じた無意識で習慣性の口呼吸は多様な障害を生じます。鼻が詰まっていることが口呼吸の原因と思いがちですが、実際には100%鼻が閉鎖されて口呼吸になることはないようです。では何が口呼吸を生じさせるのか？それは、鼻から気道の間で息が口に漏れるからと考えられます。

その漏れる原因としては、唇が閉じられない、舌と軟口蓋*が密着できないという二つの理由が考えられます。どうして唇や軟口蓋や舌がうまく働かないのでしょうか？

実は、顔面や口や喉の筋肉や神経は、発生的には兄弟です。そして、「食べる」「話す」「呼吸」と別々の機能をしています。これらは同じ筋肉が行います。つまり、口呼吸になってしまう背景には「食べる・話す」チカラの低下もあるのです。

顔や口や喉の筋肉は、小さいけれど互いに協力しながら早く動かなければなりません。それには、柔軟で伸びやかな筋肉が必要になります。そのためには、毎日の生活が大切です。よく食べ、はっきりと話し、よく笑い、姿勢をよくすることで機能するチカラを向上させ低下させないこととなります。そして、喉とペロの体操には『おか～さん』と連呼しましょう。軟口蓋と舌が密着し鼻呼吸になります。（元開）

*軟口蓋：上あごの後方でノドに近い柔らかい部分

掲示板



第4回 すこやかライフフォーラム サークル主催 青葉区役所後援

平成23年10月16日（日）13時～ 青葉公会堂（市ヶ尾駅徒歩8分）

駐車場有料

「病気にかかる仕組み・自分で治す仕組み」「口腔免疫」

講師：安保 徹 新潟大学大学院教授 元開富士雄 サークル副代表

定員600名 会費900円 お問い合わせ事務局 045-962-1184