

しあわせます通信 1月号 vol.92

新年明けましておめでとうございます。明るく楽しい一年になりますように。皆様のお役に立てますように。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

昨年最後のマラソン大会は奈良県でした。坂が多くアップダウンが激しくてきついということで有名なコースらしいです。なるほど、ゴールした先生の顔もいつもの大会よりしんどそう。・・・と思っていたら、なんと38キロ地点で転倒し、ケガをしたというではありませんか！それでも走り続けて完走するとは凄い根性です。更に「だったら早く帰ろう」と言うと、「帰ったからって治るわけじゃないから、とりあえずビール飲みたいし、春日大社も参拝したい」と言うのです。そりゃそうだ、としっかり観光して帰りました。先生が走っている間に私が一人で奈良の町を歩いた距離、約13キロ。その後広～い春日大社を参拝して、岡山に着く頃にはフルマラソンを走ってきたのかというくらいびっこを引いていたのは私です。



軒先に赤い丸い飾りを付けている家が多かったので、「あれ何？」と聞くと、「干し柿じゃない？」と。「なるほど、奈良だもんね」と何故か納得していたのですが、お正月にたまたま春日大社を特集している番組を見ていて知りました。あれは申（さる）です！身代わり申です！魔除けを意味し、家の中に災難が入ってこないように吊るしているそうです。

そんな適当なところがある中力宮司ですが、年越しは立派にお仕事しました。21時半に家を出て、2社のお祭りをし、帰ってきたのは夜中の2時半でした。私は寝て待っていましたが、息子が帰ってきたと大騒ぎなお義母さんの声で目が覚めました。が、ここは母の出番だ！私のすることは何も無いと寝たふりをしていたら朝になっていました。聞くと、年越しそばを作ってくれ、お粥も3、4合ほどつけてくれたそうです。お義母さんのお雑煮はお餅が入った味噌汁に茹でた野菜をセルフで乗せていくスタイル。味噌仕立てのお雑煮は、お義母さんのような優しい味です。 みちこ



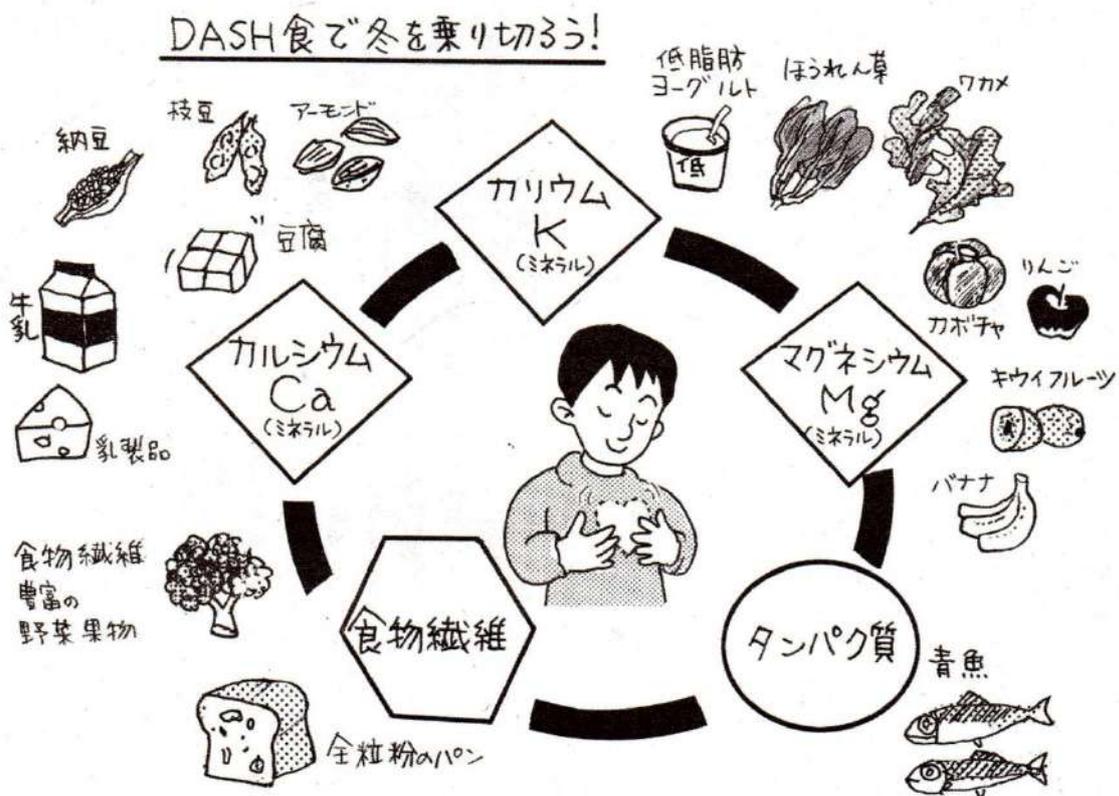
しあわせます



高血圧を防ぐ「DASH 食」でこの冬を乗り切る

コロナ禍が始まって約2年。食事が偏り、運動の機会が減ったことが影響するのか、体重が増える方が目立ってきています。体重が増えると血圧のコントロールが難しくなり、健康状態が悪化します。そこでオススメするのが「DASH 食」です。DASHとは「Dietary Approaches to Stop Hypertension」の略で、訳せば「高血圧を予防するための食事法」。もともと米国で研究されていたもので、実際に減塩と一緒にDASH食を続ける臨床試験が行われた結果、高血圧が改善され、心臓病に罹りにくくなるという効果が認められています。

特定のレシピもなければ、細かな栄養価やその比率にこだわる必要もありません。普段の食事の中で、肉類のような高脂肪・高コレステロールの食品を控えつつ、まず野菜や果物、食物繊維の多い食べ物を増やす。この基本を満たしていれば、過度に減塩を気にしなくてもよくなります。



基本的な考え方は「高血圧と拮抗する働き」を持つ食品を多く摂ることです。減塩を意識しながら継続すると、より効果が高まっていくでしょう。

寒いと血圧は高くなり、インフルエンザなどに感染すれば上昇率はさらに上がります。この冬、心筋梗塞や心不全が激増する恐れがあります。生活習慣病、動脈硬化の進行は目に見えません。コロナ禍が収束した時、気付いたら血管が老化してしまっていた、という恐ろしい事態を避けるためにも、DASH食を活用して生活習慣を変えていただきたいです。

(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/