

11月に入ったというのに昼間はまだ暑いくらい。シャツ1枚の姿で年賀状やお節料理のことを考えると！全然気分が乗らず、きっと年末のギリギリになって慌てることになるんでしょうね～・・・

さて、先月は4年ぶりに開催された「四万十川ウルトラマラソン」に参加してきました。私も久々の同行応援の旅♪ 4年前にお世話になったゲストハウスが満室になっていたのので、探して泊まった「ほてい家」さん。これが正解でした！最近まで自宅で喫茶店をしていた女性が経営する自宅の離れを民宿にしたお宿。



鮎の塩焼き、カツオのたたき、ぶり大根、サラダと煮物。まーちゃん(74歳)が作ってくれた晩ご飯は、まさに母の味。美味しく頂いて早目に就寝、4時起床の予定でしたが、隣の部屋の方のドタバタ音で3時起床。真っ暗な中スタート会場に向かうのも久々。5時半にスタートを見届けたらまた一人で宿に戻り、1時間ほど眠った後は朝ご飯です。前夜、まーちゃんに「パンに塗る美味しいクリームがあるから食べてみる？」と言われて楽しみに起きて行ったら、なんと木村屋のバナナクリームでした！「まーちゃん、岡山人なら誰でも食べたことあるよ」

まさか高知の四万十町で子供の頃ぶり？にバナナクリームに出会うとは！岡山のバナナクリームを取り寄せるようになったきっかけの話から始まり、まーちゃんが喫茶店から民宿まで始めるようになった話が面白過ぎて、気付けばお昼過ぎ！簡単に話すと、人からお願いされたことを断れず全部引き受けていたらこうなったということですが、私がスタート会場に行ってる間に新聞配達もしていたまーちゃん。もう考え方が全て前向きで、すっかりまーちゃんのファンになってしまいました。



別れを惜しみつつ、ゴール会場へ。

マラソンの話を聞くより、まーちゃんの話を知りたい。その思いをグッと堪えて4年ぶりの「ゲストハウスまさし」さんへ。こちらは豪快な男の料理！高知の名物料理「さわち料理」。とにかく美味しい物を沢山盛り付けて来客をもてなす物だそうで、コンニャクと違って食べたら羊羹だった！びっくりしたー！まさかデザートも一緒に盛ってあるとは！大阪と東京からウルトラマラソンに参加したグループの方達と、色々お話ししながら飲むお酒は美味しい♡ 走っていない私でも美味しい

んだから、走った方達はさぞかし美味しいのでしょう。酔っ払って足元がフラフラになった初対面の先生に足に鍼をしてもらうのが怖いと思わないくらいに、良い感じで皆さん酔っ払っていました☆ 美味しい朝食も皆で頂いて、いざ帰路へ。そこへまーちゃんから電話が。「バナナクリーム、持って帰っていないけどいいの？」うん。いいの。もうそこから岡山への約4時間、ほぼまーちゃんから聞いた話をそのまま先生に話し続けました。来年も出るというので、帰って早速まーちゃんに予約の電話をしました。「私がまだ元気だったら」。絶対大丈夫！来年が楽しみです♪ みちこ



しあわせます



毎日を変えるミネラル食事術

NPO 法人「食品と暮らしの安全基金」が行った市販の既製食品のミネラル実測調査の結果、対象になった食品のほとんどで、生命活動に欠かせないミネラル類が摂取基準値に程遠かったことがわかりました。裏を返せば、普段からこれらが食卓に並んでいる家庭では、子供も親も全くミネラルが不足しているということです。

ミネラルが不足し、例えば神経伝達物質が必要なだけ作られなければどういう症状が現れるでしょう。キレやすい、イライラする、集中力が無い、やる気が出ない。昨今、子供の問題行動や発達障害と診断される症状と似ていないでしょうか。ミネラル不足は体だけでなく神経、精神状態に大きな影を落としていると言えます。

ミネラル補給の3つのステップをお伝えします。

第一ステップ 「かける・混ぜる」

まず普段白米を食べている方は、雑穀や分つき米、玄米を混ぜてみましょう。



素材や比率はあくまで例です。ただし、「あご」はぜひ入れてください。他の魚類にあまり含まれていないビタミンB群が多く含まれ、エネルギー代謝が上がるからです。いずれも必ず細かく挽いた粉末を使いましょう。

偏食や魚が苦手なお子さんの好物のカレーやカップラーメンにかけて食べさせている親御さんもいます。それぞれの都合に合わせて使ってください。

第2ステップ 「健全な食卓へ戻す」

小魚や海藻、木の実類、野菜など、ミネラルを多く含む食材、納豆や甘酒などの発酵食品で腸内環境を整える食材を使いましょう。



第3ステップ 「足し算・引き算」

添加物、化学物質を引き算してミネラル食材を足し算しましょう。

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/