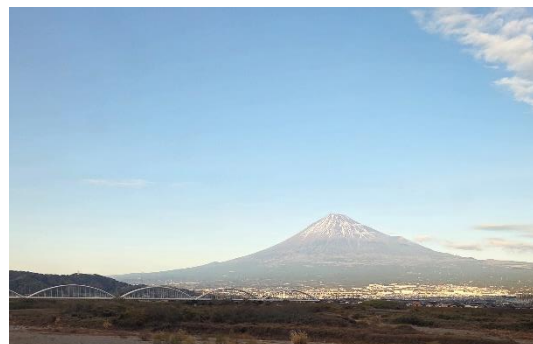


新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。新しい気持ちでスタートしたいところですが、12月の振り返りでございます。

先月は初めての伊豆！「伊豆トレイルジャーニー2025」へ参加してきました。土曜日の午前の診療を終えたら、新幹線で静岡県三島へ出発。車窓から富士山！見慣れているのか、富士山側の席なのにチラリとも見ない人が結構いる！気付いていないだけなら教えてあげたい！私たちは思わず拝みたくなるくらいには富士山に感動してしまうので、行きも帰りも見えなくなるまでずっと見ていました。



三島に着いて、まずは大会の受付を済ませ、早目の晩ご飯。先生はスタート会場へ2時間かけて行くランナー専用のバスツアーのバスに乗るため翌朝というか深夜2時半に起床して出発。残された私はホテルで二度寝をし、チェックアウトギリギリまでゆっくりしてから一人で三島大社を参拝し、精肉店で三島名物・三島コロッケ（メークインで作るのが特徴）を食べ歩き。その後、電車とバスに乗ってゴール会場がある修繕寺駅へ移動し、生わさび付きの蕎麦定食を食べる♪ぶらり旅のお手本のようなコース！一人が退屈になってきて、相席になったカップルに話しかけるといっておばちゃんの見本にもなりました。



そうこうしているうちに、先生のゴールがそろそろかな？という時間になったのでゴール会場で待機！風が強くてとにかく寒い！予想を上回る遅さで結局1時間待ち、17時50分にゴールしました。しかし、この日のスタート時は雨という悪天候で、完走率はなんと57%！完走できただけでも凄い事だったのです。たった1時間待ただけで文句言わなくて良かった～。お疲れ様でした！

ということで、翌日は修繕寺付近を散策してから三島へ戻り、今度は二人で三島大社へ。三島コロッケも食べたいと思ったらお店が閉まっていたり売り切れていた。 「そんなに特別美味しい物でもなかったよ」と言っても、どうしても食べてみたいのが先生。優柔不断も手伝って、同じ場所をウロウロ。70km 走った次の日なのに回復力凄すぎ。お土産屋さんで最後の1個だったコロッケを買って「普通だな」と、やっと納得して家路に着きました。全然私のことを信用していない先生です。

みちこ



## しあわせます



# 「麴」の力を生かす自家製甘酒

近年、日本の伝統的な食文化である発酵が、欧米で注目を集めています。日本でもここ数年、発酵食品は免疫活性を上げると話題になっているようです。

普段おすすめしている発酵食品は、乳酸菌が多く摂れるヨーグルト、また料理にも使いやすい塩麴です。もちろん、味噌や醤油、日本酒もよいでしょう。ただし、味噌や醤油は大量に摂取すれば当然、塩分過多になり、アルコールを含む日本酒は飲むタイミングや人を選びます。そのような点を踏まえ、お伝えしたいのは自家製甘酒です。「飲む点滴」。甘酒は昔からそう呼ばれてきました。



日本人の生活に古来息づいてきた発酵の習慣、甘酒を意識的に取り入れることは、心のバランスを健全に保つことにも繋がるはずです。(雑誌「致知」より引用)