

実践食養生

2022年5月  
城取フードサービス研究所  
城取 博幸

実践食養生

春の味覚「春は苦み」

2022-05-05 17:01:00

5月の南信州

庭のハナミズキが満開



ピンクのハナミズキ

白のハナミズキ



芝桜の一種、ツツジ、モクレン

四葉のクローバー畑

元々四葉の多いクローバーを移植した



年々増えてゆく 最近は五葉のクローバーも



山椒の葉 南信州では山椒の葉が出る頃に竹の子が出てくる  
近くの直売所へ



苗木売場で下見

年に一本は花の咲く木を買うようにしている  
花売場



母の日のカーネーション

野菜の苗売場の下見 今年も畑をつくる

去年は地下茎のさといも、じゃがいも、しょうがを植えたがうまく育たなかった

今年は実のなるものにする予定



地元産の行者にんにく

苗を植えると年々増えていくようだ

プライムスイートレッドミニトマトがよく売れている



万願寺とうがらし

前に唐辛子えお間違えて買ってしまった

食品売場



菖蒲(しょうぶ)湯用

よく売れている

ちまき



長崎県産新じゃがいも



アメリカンポテトフライに使うポテトのように大きい

春の味覚



山菜 野びるの酢味噌和え



ふきの煮物 これは木曾のローカルスーパーで買ったお惣菜 こうした商品がうれしい



夕飯のメニュー

玄米ご飯、ワカメの味噌汁、野びるの酢味噌和え、ふき煮



山くらげの乾燥



水に漬けて一晩置く さつま揚げと一緒にきんぴらに



庭の山椒の葉をトッピング

行者にんにく、こしあぶらの「そばペペロンチーノ」をつくる



行者にんにくは刻んでにんにく代わりに使う  
和風野菜だしと醤油で味付け



出来上がり これは初めてつくったがいける 新しい味の発見  
昼のメニュー

写真を子供に送ると「山のレストラン」のようと言ってくれた



以上、春の味覚 「春は苦み」「夏は酸味」「秋は辛みと甘味」「冬は油味」  
季節の食材を季節の味付けで食べる贅沢

## 「江戸患い(わずらい)」と「実践食養生」

2022-05-10 16:59:52

「江戸わずらい」に苦しむ



今は信州と東京を半々で暮らしています

東京で2週間ほど過ごすと

1. 花粉症が悪化する(今はだいぶ改善されたが)  
鼻水が出るので「花粉症の薬」を飲むとピタッと止まる  
その代わりに私は便秘になる 今度は「便秘の薬」を飲む  
この繰り返し

2. 栄養が偏る

単身であるため多くの品数を食べるができない

単品の料理をつい食べ過ぎてしまう

便秘の影響か口の周りに吹き出物がでる

3. 糖質を多く取るようになる

甘い炭酸飲料、フルーツ、菓子パン、菓子をよく食べるようになる

駅から自宅に戻る途中の自動販売機でつい炭酸飲料を買ってしまう

「砂糖中毒」これが「江戸患い」

足や手が冷えて冷たい 夜中に何度もトイレに行く

結果して

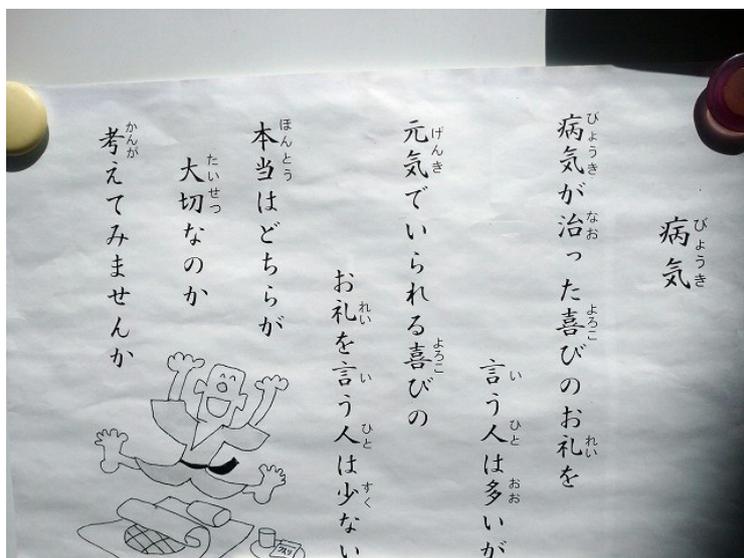
体調を崩してしまうだけでなく、気力が失われ、キレやすくなったと思う

これはよくない

田舎に帰り、野菜中心の一汁三菜の食事をすれば元に戻る

両国の町の掲示板貼られていたことば

これは歳を取れば大切なこと



## プラントベース料理と畑いじり

2022-05-15 17:00:17

今は信州にいて暇を楽しんでいます 来週からは東京です

プラントベースの麻婆茄子をつくる



イタリア産 有機野菜ブイヨン

ブイオンはダシ、コンソメはスープ



1キューブ 400mlの熱湯に溶かす  
オオサワの大豆ミートを2分程浸す



取り出して豆たんを浸す  
乾物を水に戻すように  
ブイヨンから取り出す  
このままでも味がついているため食べられる  
残ったブイオンは料理に使う  
大豆ミートは煮込んだり加熱しすぎると大豆臭がでるため混ぜるくらいが丁度いい



後日、近所から竹の子が届く



包丁を入れて糠で柔らかくなるまで煮る  
アクが強いので火を止めてから半日くらいそのまま放置する  
皮を剥いて冷蔵庫で保存すれば4~5日は大丈夫



茄子、竹の子、パプリカを胡麻油で炒める  
火が通ったら、大豆ミートとソースを加えサッと炒める  
あまり長く加熱しないで混ぜる程度



出来上がり

### 大豆ミートたっぷりの麻婆茄子

ソース(ベジタリアンソースではないが)が絡んでいるため麻婆茄子の味  
肉を多く感じるため満足感がある



多めに作り常備菜として3日ほど冷蔵庫で保存

### メキシカンサラダ

トルティーヤ(コーン粉)とソースのセット  
生野菜とアボカド、トマトを別に揃える



野菜を器に盛り付けソースとトルティーヤをトッピングするだけ  
最近、カット野菜が多くホールレタスは買わなくなった  
無駄なく食べきれ  
これも「ミールソリューション」

ご飯は玄米(100g)と梅干し

玄米を食べるようになってお腹の調子がとてもいい  
ご飯を食べる量も減った  
白米は糖質が多い



夕飯のプラントベースメニュー 一汁五菜  
食べ切らないようにしている

発芽玄米と酵素玄米

玄米を発芽させて炊飯し 3 日間保温したものが「酵素玄米」

駒ヶ根高原にオープン!

**酵素玄米**  
**カレー**

数量限定 予約制

Take Out / 専門店です!

¥1,400 (税込)

□ オーガニック  
□ グルテンフリー

発芽酵素玄米のチカラ  
無農薬栽培の玄米と小豆を炊いて3日間保温してから食べるとご飯のことを酵素玄米と言います。3日間保温させて発酵させることで、酵素が活性化し栄養価が格段に高くなるので健康や美容に嬉しい効果を得られます。また体内の有害物質を排出するデトックス作用もあり、生活習慣病の改善や代謝アップ、美肌効果など、さまざまな効果が期待できる今注目の健康食です。

お庭のイートインスペースで  
お召し上がりいただけます!

ご予約はお電話またはLINEからどうぞ  
TEL.0265-75-9022  
駒ヶ根市赤穂497-2345  
定休日 / 不定休  
営業時間 / 10:00-15:00 (テイクアウトのみの営業です)

Bistro UCHIGATA

Instagramもチェック!  
BISTRO.UCHIGATA

信州に移住してキッチンカーで活動  
待ちの商売から出向いて商売を行っている  
自宅の庭をレストランに 開業コストも安く移動は自由



酵素玄米のフィッシュヘッドカレー

小豆入り玄米はモチモチで食べやすい おにぎり 130 円  
 酵素玄米を2kg、3kgとまとめて買い求める客もいるという



実践食養生

自分で酵素玄米をつくってみた 農協の直売所の玄米は1kg350 円と安い  
 使いやすい発芽玄米やロウを剥がした玄米の価格は 1kg1000 円以上する  
 手間はかかるが自分でつくって冷凍しておけば安上がり  
 やって見ないと分からない



玄米と小豆を 17 時間浸漬(気温によって違う)

発芽が始まる 守っているロウ(カプセル)が破れて中に水分が入りやすくなる



炊飯器の「炊き込みご飯モード」で炊く 塩を入れるのを忘れてしまった

1 日目

まだ色が濃くなっていない 食感は硬め 時々上と下を返す



2 日目 色がつき始めた 何度も返すと小豆が潰れるが気にしない



3日目

赤飯より濃い色 メイラード反応だ

「メイラード反応」とは、還元糖とアミノ酸化合物が「加熱」によって褐色物質を生み出すこと

小豆の色だけではこの色は出ない

モチモチで食べやすい

製造はあくまでも自己責任で



夕食のおかずは「かつおのたたき」「鶏皮のやきとり」、前日の「豚バラ焼き」、常備菜の「山くらげ煮」

玄米は 100g 私はたまに肉も魚もしっかり食べる

おかずは食べ切らず残すことがポイント

最初から皿に取り分けると食べ過ぎてしまう



## 「糖質中毒」と「アリサンカフェ」

2022-05-31 16:59:11

私のこれからのテーマは「健康で長生きするためのミールソリューション」

残りの人生を「健康で長生きする情報」を提供したい

糖質中毒について

写真は角砂糖 3.3g ×18 個=60g 33g×15 個=50g 多くてこれだけの砂糖が甘いペット飲料に入っているという



500mlの水に入れると全部溶ける 甘いペットボトルを飲んでいる人はこれだけ糖質を摂っている  
ネットで調べてみると こんな症状はありませんか？

× 「糖質中...」  
news.mynavi.jp

えっ、そんな食べ物か？最新研究からわかった認知症を予防する食べ物4選

一般社団法人認知症協会 [開く](#)

ストレスがたまると、つい甘いものに手が伸びてしまう人は少なくないはず。しかしそれは、疲労感や思考力の低下、イライラした精神状態を招く「糖質中毒(依存症)」への第一歩かもしれない。この中毒を放っておくと、肥満はもとより、糖尿病やうつ病、動脈硬化などの引き金になりかねない。

糖質過多うつ

脳は何でできているのか

実は、むしろ**糖質**を過剰に摂ることで低血糖症状から**うつ**症状をおこす人が少なくないのです。**糖質**を過剰摂取すると血糖値の急激な乱高下が起こり、集中力が途切れ、切れやすくなったり、急に眠気がさしたり、日常の仕事やパフォーマンスに支障をきたしたりします。 2020/12/23

**P** <https://president.jp/articles>

**メンタル不調のときにまず食べるべき最強で手軽な...**

うつ病の心配

ペット飲料の砂糖の量が書かれている 角砂糖は 5g換算



炭酸飲料500ml：40～65g（角砂糖10～16個分相当）**コーラ**やサイダー、フルーツテイストの炭酸飲料は**糖分量**がとても多く、500mlのペットボトルで角砂糖10個以上の糖分が含まれています。 2022/04/08

<https://www.aquaclara.co.jp> > lifehack

**飲み過ぎ注意！ 清涼飲料水の糖分量 - アクアクララ**

### 糖質中毒

実は私も東京で仕事をしている時「糖質中毒」らしきものに苦しんだ  
気が付かないまま甘いものばかりを飲んだり、食べたたりしていた  
トイレの回数が多くなったり、眠くなり、気力がなくなったり、手足が冷えるなどの症状が出た  
また体重も一年で 6kgも減った

6 月に健康診断を受けるためそれまでにどうにかしたい

### 実践食養生

糖質を控え「白米」から「玄米食」に切り替えると、最近夜 2 回～3 回トイレに行くことがなくなりました

手足の冷えがなくなった 昼寝も必要なくなって午後も気力が充実している  
心当たりのある方は「糖質」を控えれば体調がよくなると思います

### 「糖尿病」について

いつも同じようなテーマですので興味のある方だけお読んでください

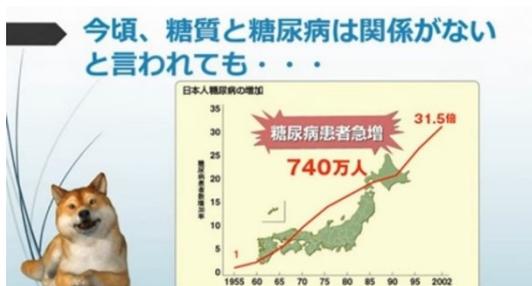
自分の研究のためにまとめたものです

私の子供にも読んでほしいと思って書いています

日本人の「健康で長生きするためのミールソリューション」に貢献したい

ユーチューブより

武田先生は本当のことを言い過ぎてマスコミから抹殺された



【武田邦彦】 医者がこれを言  
うとクビになる”不都合な真...

4184 回視聴 · 6 時間前 #武田邦彦 #糖尿病

情報は自分で判断してください

[【武田邦彦】医者がこれを言うクビになる”不都合な真実”... 糖尿病の本当の正体をノーカットで詳細に暴露します！ - YouTube](#)

これもユーチューブより

【ベストセラー】「放置厳禁！糖尿病の危険な初期症状7選」を世界一わかりやすく要約してみた【本要約】▼【目次】0:00 ご挨拶・導入 1:21 本日のお品書き 1:41 ①限 糖尿病の本当の恐ろしさを知っていますか？7:57 ②限 放置厳禁！糖尿病の危険な初期症状7選 20:46 ③限 今すぐできる最強の

糖尿病予防法5選▼【参考文献】<https://www.who.int/news-roo...> www.youtube.com



心当たりのある人は要注意  
私は③以外は該当していた

**【糖尿病の危険な7つの初期症状】**

- 1 疲れやすい
- 2 体重減少
- 3 感染症にかかりやすい
- 4 喉が渇く
- 5 足のしびれ
- 6 目のかすみ
- 7 尿の回数が増える



**【今すぐできる糖尿病の5つの予防法】**

- 1 低炭水化物の食事に切り替える
- 2 一切の言い訳を排除し、必ず運動の時間を作る
- 3 ストレスが過小・過大になり過ぎないようにコントロールする
- 4 周囲のタバコの煙から一目散に逃げ
- 5 禁酒または節度のある飲酒




特別先行配...  
広告 toei-vi...

公式HPへ



【ベストセラー】「放置厳禁！糖尿病の危険な初期症状...

9.6万回視聴・5日前

【ベストセラー】「放置厳禁！糖尿病の危険な初期症状...

9.6万回視聴・5日前

「今すぐできる糖尿病の5つの予防法」

私は①の「低炭水化物の食事に切り替える」を選んだ  
玄米食で今はだいぶ改善していると思う

私はマクロビニ、ビーガン、ベジタリアンではない

「フレキシタリアン(時々肉、乳製品、卵や魚を食べる)」だ

外食で肉も乳製品も魚も食べる その分家では玄米を中心にした「粗食」にしている  
外食だけではお金がかかるだけでなく栄養が偏る



「統合医療の問題点」川島朗(あきら)氏 医学博士、医師 自然医療  
西洋医学 vs 東洋医学(代替医療)の構図は変わっていない

川島氏はお互いを批判するだけでなく「東洋医療+西洋医療=統合医療」を提案している



ビーガン、ベジタリアン、マクロビは「健康面」では理解できるが、「長生き」についてはまだ調べる必要がある(特に男性)

私のテーマは「健康で長生きするためのミールソリューション」だからです

私は「健康」は東洋医学、「長生き」は西洋医学を参考にするようにしている(薬を飲むわけではない)

おもしろい記事を見つけました

徳川家で長生きした将軍は最初の「家康(73歳)」と、最後の「慶喜(76歳)」

二人は「粗食」と「肉食」に徹した

本を注文しました これはおもしろそうだ

また紹介します

**家康から慶喜まで、歴代の徳川将軍が実践した健康の秘訣 | サライ.jp | 小学館の雑誌『サライ』公式サイト**文/鈴木拓也 一口に徳川家と言っても、じつは8家あることをご存知だろうか。

まず、将軍家の流れをくむ序列1位の徳川宗家があり、次いで序列2位の徳川慶喜家、そして御三家(尾張、紀



伊、水戸)、三卿(田安、一橋、清水)と続く。... serai.jp

玄米と白米の糖質の違い

玄米 45g=炊き上がり 100g 白米 90g=炊き上がり 200g



玄米 100g(胚芽その他 9%を除く)糖質量は 32g  
 白米 200g(糖質量 100g当たり 35.6g)糖質量 71.2g  
 100g当たりは殆ど変わらないが食べる量が違う  
 弁当や丼は 180g~200gの白飯が入っている  
 身近な食品に含まれる糖質量

身近な食品に含まれる糖質量

食品	糖質量 (g)
白米のご飯 (150g)	53.4g
食パン1枚 (50g)	21.1g
焼いた豚ロース肉 (100g)	0.3g
蒸したじゃがいも (100g)	14.6g
生のレタス (100g)	1.7g
板チョコ1枚 (50g)	26g
ポテトチップス1袋 (60g)	30.3g
牛乳 (200g)	9.6g
ブラックコーヒー (200g)	1.4g
ビール (250g)	7.8g

www.lotte.co.jp

糖質、糖類、糖分の違い  
 は？ 太る理由や健康的...

表示

糖質 (炭水化物) の種類

- 単糖類** (ブドウ糖、果糖など)
- 二糖類** (ショ糖(砂糖)、乳糖、麦芽糖など)
- 多糖類** (でんぷん(米)、食物繊維など)

食事の中心にすべき糖質

米穀安定供給確保支援機構

テーマ：「ごはんダイエット」 - お米と健...

表示

糖質(炭水化物)の種類 二糖類は控えた方がいい

消費者庁の「栄養素表示基準(2015年)」によると  
1日の炭水化物の目標摂取量は320gとなっている  
糖質の摂取量は50%~60%と目標量としている  
すなわち糖質量の目安は160g~190gとなる

前に中国のスーパーマーケットで恐ろしいものを見つけた  
「葡萄糖」750g 日本語で「ブドウ糖」とも書かれている  
「GLUCOSE(グルコース)」自然界に存在する「単糖類」だが  
「迅速補充体力」とも書かれている  
これは「食品添加物」だ 効果が強すぎる  
「果糖ぶどう糖液糖」などの添加物表示を見かけるが、あまり多く摂取しないほうがいい



現在 食養生中 粗食のすすめ

「粗食」は基本的に「一汁一菜」、「素食」は台湾の「精進料理」をいう  
外食の多い東京の家の食事は「一汁一菜」めざしは物価の優等生でどこも198円で売られてい  
る(8尾~10尾) 頭から食べられる「一物全体」



鶏ささみの胡椒焼き

おやつは製氷器で凍らせた玄米(電子レンジ加熱)にナッツ、プルーン、全粒粉クラッカー



デザートは自家製豆乳ヨーグルトにブルーベリージャム、プルーン、全粒粉ビスケット  
たまには肉も魚もしっかり食べる

ここがポイント

こんな 200 円以下の食事提案ではスーパーマーケットは成り立たない

「グルメは外食」「素食は内食」でも困る

原材料、人件費の値上げから外食と素材との価格差が開くと思われる

素材を買って家で料理すれば、外食の半額で同じグレードの料理が食べられるよう

スーパーマーケットは「グルメ食材」と「外食レベルの惣菜」の品揃えが必要

さらに最近「糖質ゼロ」「低糖」商品が発売されている

これは「エクスキューズ食品」だ

「自然食品」「オーガニック食品」「エクスキューズ食品」「グルメ食材」「グルメ惣菜」

の品揃えの強化が必要であるように思う

## イトーヨーカ堂木場店の大豆ミート(プラントベース)

2022-06-17 17:02:38

イトーヨーカ堂木場店

6月7日売場取材に同行させていただいた



食品売場「Food Marche」この店は取引先が近くにあるためよくお伺いしている  
フロア案内



精肉売場 ミンチ肉の左が大豆ミートコーナー  
「大豆ミートコーナーは前年比 130%」の伸びだという  
手づくり餃子材料 餃子の具がよく売れているようだ



左は生ハンバーグ、右がミンチ売場

その間に大豆ミートコーナー

牛豚ミンチ(解凍)は 100g138 円



インスタパックのウェットタイプ大豆ミート

ウェットタイプ大豆ミートは 100g98 円

前に購入して「麻婆豆腐」や「麻婆茄子」に使ったが食感はミンチ肉と変わらない

中華料理はタレの味が強いいため、大豆ミートでも味は本物と殆ど変わらない

「ミンチ肉と大豆ミートを混ぜて使う人」もいるという



中段はミールキット、ハイブリッド(ミンチ肉+大豆ミート)加工品

日本はハムやベーコンに大豆タンパクを加える技術を古くから持っている

大豆ミートだけこだわる必要はないと思う

NEXT MEATの「カルビ」「ハラミ」商品 298 円

味付けであるためフライパンで温めるだけ



「ヨブんなモノを off」大豆ミート

売場で説明してくれたマルシェ部精肉担当の工藤秀夫マーチャンダイザー  
丁寧に分かりやすく説明してくれた  
ありがとうございました



SDG'sにもあるように環境保護からこれから肉類が足りなくなる  
「プラントベース」の次「バイオ肉」が加わる  
シンガポールに次いで、アメリカもバイオ肉の認可を行う方向だ