

## カニ雑炊にアチチッ

先日、インターネット上のビデオ会議を使ったオンラインの研修会がありました。アトラクションの時間、和食の料理長に、その土地の郷土料理を作ってもらいつつ、アシスタントの女性と問答しながら、最後に試食するというコーナーも。

料理長が、「あらかじめダシをとっておいたので、それを使います」と調理を進めていきます。そのとき、女性が、「私は顆粒になったダシ使いますが…」と。

すると、「いや、ダシはしっかりとっていただいて」と料理長。

カニ雑炊ができ上がり、試食の段となり、「アチチッ」と、頬張り過ぎた女性。「料理が得意でなくて」と、話していたことを証明したようなやりとりでした。

## こだわって料理を

高校生の女の子が、「腹が鳴り、医者にかかっても治らず、昔、聞いたことのあるクマノイはありますか」と。そこで、母親から詳しく状況をうかがいました。

インターネットで知った漢方薬を試したけれど、効果なし。そのころから、自傷行為で腿をつねってばかり。青あざになっていることに、母親が気がつき、心療内科にかかり、精神安定剤を服用し始めた。

スマートフォンの依存症を疑い、母親に尋ねると、大好きだが、寝る前には画面を見させないようにしているとも。

制服が膝上のスカートで、タイツをはいているが、すごく冷えている。そこで、

## 店頭から 「こんにちは」

第 127 回

病気でないのなら自信を持った暮らしにしていくなかなかを満たすだけの食事には注意

相談に来られた方のお話をうかがっていると、食生活などが頭に自然と浮かびます。何気ない会話から、話し相手の食習慣がふつと想像できることがよくあるものです。



スラックスを勧めたものの、学年に1人くらいしかいないので、嫌だとのこと。

いろいろうかがっているうちに、生理前に、体調が崩れると分かりました。

麦茶は1年をとおしてのんでいるものの、コーヒーはのめないとも。

運動部をやめて、文化部に入ると、からだを動かすことがなくなったことも分かりました。そこで、「筋肉を使わないと、体温が下がりますよ」と、生活上の注意点を、しっかりお話ししました。

一方、父親はというと下痢体質で、しょっちゅう下痢を。コーヒーが大好きで、1日で20杯も、のんでいるとか。

どうやら体質は父親に似たようです。

家族で、食生活・生活様式を改善すると、家族中、元気になると思います。

そもそも、食事イコール腹を満たすためだけのものではありません。「病気でないのですから、からだに自信を持つ。普段の食生活が健康なからだ作りに大切なので、こだわりをもって料理し、食事を楽しんでください」と、お伝えを。

母親は、「私がかんがって料理すればいいんですね」と理解してくれたようで、ホッとしたものです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ  
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「水中運動だけでなく、筋力トレーニングも」

