

賑わうおせち商戦

今夏の甲子園での高校野球大会。地元の仙台育英学園高等学校が、全国制覇を果たしました。100年かかって、東北の地に優勝旗を持ち帰ったのです。

決勝戦の日は午後から町の人どおりがなくなり、来局される方はゼロ。優勝する姿を一目見たいと、みなさん、テレビの前で釘づけになっていたのでしょう。

年末の『今年のトップニュース』でも深紅の優勝旗が白河の関を越えたと、取り上げられることと思います。

さて、12月のこの時季といえば、おせち料理ですね。ひと昔前までは、各家庭で作られていたものですが、今ではデパート恒例のイベントのように。コロナ禍で、お正月に海外へ行けず、家族で家にこもって過ごすため、超豪華だったり、変わり種だったりのおせち料理が、テレビやカタログを賑わせています。

成分表のチェックを

わが家といえば、小料理屋の親方をお願いをして、『限られた方用特別おせち』を作ってもらいます。お正月に必ず登場する黒豆は、丹波の黒豆、魚介類は近海物と、こだわりがある食材です。

できあいのものを一切使わず、料理の下ごしらえの手順が多く、親方の体重が落ちてしまうほどか。

ギラギラとした色とりどりの料理ではなく、「茶色のものが多くて」と謙遜しながら、重箱を渡されます。手を加えて調理したものは、発色剤も食用色

店頭から 「こんにちば」

第132回

コロナ禍が続く、健康不安が消えませんが、いかがお過ごしでしょうか。慌ただしい年末ですが、ぜひ見直していただきたいことがあります。

自分のからだに対して地道な投資を 茶色のものが多いおせち料理



素も使わないので、全体が茶色っぽいのです。自慢すべきことでしょう。

私は、ドレッシングやポン酢醤油などを買うときに、成分表を必ず見るようにしています。果糖ブドウ糖液糖や酵母エキス、アミノ酸などが入っていない商品を探すのが難しいくらいです。

そうした成分が入っていないものは、手間をかけ、かつお節や昆布でダシをとるため、とても高価といえます。

しかし、天然の微量の成分でも、何十年と積み重ねて摂取すると、メリットが出てくるものです。

60歳代後半の女性が来局。「昔から食べものには気をつけていた」といいます。

その方が大腿骨の骨折をしたとき、骨がしっかりしているので、金属とボルトを使って手術ができ、今では普通に歩いておられます。骨がもろくて、そうした手術ができない方が多いと医師から聞かされ、「今まで自分のからだ、特に食べものに投資していてよかった」と、つくづく感じたそうです。

これからでも遅くありません。ちょっと成分表に気を配る癖をつけてみてはいかがでしょうか？

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。「慌ただしい年末、少しでもゆっくと」

