



ひまわり通信

No.00758. 2026.3.5(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「桃太郎の力の秘密」 土からの医療 ～医・食・農の結合を求めて～ No.2

公立菊池養生園診療所所長 医師：竹熊宜孝 著

●お代わりなかですか ～養生ダゴ汁とアワめし～

つい数日前、「養生大学講座」を開催しました。これは、養生園のこころみの一つとして、「食養生講座」に参加された方々を対象に、年三回ぐらい、その後の実践の経過を確かめる目的で、各町村を回り持ちで開催する事にしています。

そこでは、午前中に健康診断と養生相談、つづいて養生体操の紹介と指導。昼食に養生食。午後から養生講演となります。今回の養生食は「養生ダゴ汁とアワめし」でした。

さて今回は雑穀の話ですから、まず、養生大学で出した「養生ダゴ汁とアワめし」のことから始めましょう。85歳を筆頭に、老若男女が200人。その食後の感想は「この頃、こぎゃん、うまかダゴ汁は食べたこつがなか」。「こるがほんなもん・・・」。いろいろとびだしました。

ではダゴ汁とはどんなたべものかといいますと、熊本の方々は、ドライブインで食べる化学調味料で味付けしたアワめしとダゴ汁とは比較にならないことがおわかりでしょう。

前回の養生大学では、「養生ソバ粥」を出しました。このように養生食では毎回雑穀を使ったメニューを出すことにしています。また、その時々季節の野菜を使います。春は山菜、夏は果菜、冬は根菜という具合です。

●食養生教室メニュー

① ダゴ汁（どんぶり1杯分）

材料：地粉（ダンゴをごま油でまぶす）

軽く油でいためる：ジャガイモ（乱れ切り）、シイタケ（半月）、山東菜（ゆがき）、ネギ、ニンジン、ゴボウ、油揚げ、ダイズ（煮たもの）

② アワ飯にぎり 2コ

材料：もちアワ3：うるち米2＝2対7分づき米8、

中に梅干・鰹節を入れる。 ゴマ塩

だし：鰹節・いりこ

味付け：手づくりみそ（古みそ2＋新みそ1）

●雑穀は小鳥のエサではない

なぜ私が雑穀をすすめるかということですが、雑穀の中には、その種類によって違いますが、米の中にない成分が豊富に含まれていますし、単なる分析成分だけでなく漢方風に考えても、一種の薬効的なものがあるからです。（中略）桃太郎のキビダンゴは、“気が優しくて、力持ち”になるスタミナ食だったのです。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

（株）日健総本社 兵庫特約店

（有）クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198