

「HEALTH百科」講座

赤ワインを楽しみませんか？

ワインはとても好きです。日本酒も好きです。醸造酒のほうが私の体に合っているようです。最初は冷えた白ワインが好きでした。あまりワインの味が分らなかった時です。赤ワインは渋く感じました。ドイツのライン川沿いを旅行した時に、フルーティなモーゼル白ワインの味は忘れられません。

ワインを飲み続けるうちに赤ワインの方が美味しくなってきました。ヨーロッパの人に聞くと誰でもこのような傾向にあるようです。ある時オーストラリアの友人が赤ワインの通であるのを知りました。1年500本も赤ワインを買うのだそうです。ワイナリーを訪ねて、その年の気に入ったワインを選ぶそうです。毎日夫婦で1本ずつ飲み、パーティなどで消費しますので、年に100本保存すると言います。ワインを物凄いい数だけ保存していることになります。日本に来る時は免税の3本のワインを持ってきます。皆赤ワインです。薄口のカベルネ・ソービンジョンやピノ・ノワールなどから飲み最後に濃いシラズを飲みます。勿論飲む前にコルクを開けておいて空気と接触させておきます。

滅茶苦茶美味しいです。美味しいワインをいただくと不味いワインはすぐに分かるようになります。居酒屋で出るワインは不味いです。オーストラリアの友人が言うには、美味しいワインを飲みたければ、1本3000円以上を出しなさいと言います。私は美味しいワインを選ぶ能力がありませんので、この友人に依頼して、オーストラリアからお勧めの赤ワインを個人輸入することにしました。2ダースまでは、個人輸入できます。1週間もしないうちに成田からドア・トゥ・ドアで宅配してくれます。税金は玄関で払えば済みます。税金は、1本当たり300円程度です。輸入手続きは一切不要です。

私の好みは濃いシラズの赤ワインです。ドロツとした舌触りは応えられません。誰もが美味しいと言ってくれます。1本当たり、税金、航空宅配便代も含めて4000円くらいです。高いようですが賞味したらこの値段は納得です。それに2ダースも我が家に美味しいワインがあると思っただけでリッチになります。幸福感があるのです。

スイスの友人が赤ワインのコンテナーをくれました。そこが広がったガラスの容器で赤ワインを丸ごと1本分入れて、ゆっくり回して空気と赤ワインが接触するようにするのです。樽の臭いや渋みがなくなります。ワイングラスに注ぎにくいのですが、ワクワクした期待感が高まります。これぞ高級ワインの飲み方といっているようです。

皆さんも美味しい赤ワイン賞味しませんか？

「HEALTH百科」講座

魚の骨を食べませんか？

老人になると骨粗鬆症になりやすいです。魚肉類を避け、でんぷん質と野菜類になりがちだからです。骨粗鬆症を回避するには、カルシウムの多い食事をするのと、筋肉を鍛えることとの両方をする必要があります。薬としてカルシウムを飲むのは嫌です。自然とカルシウムを摂取する方が好ましいです。我が家では、上手い方法を見つけました。紹介しましょう。

煮干しまたはジャコを買い求めます。我が家では、ちょっと高級なジャコを求めています。ホットプレートでゆっくり炒ります。冬は薪ストーブの上でゆっくり炒ります。部屋中に良い匂いが立ち込めます。時々混ぜて万遍なく炒ります。少し冷ましたら、ミキサーにかけて粉にします。ジャコの粉を味噌汁に入れますと、良い出汁になります。煮干しで出汁をとると、まず煮干しを食べません。粉を入れれば、骨を含めて全部食べる結果になります。我が家では朝食にすでに紹介した健康朝食にジャコの粉を必ず入れますから、毎朝カルシウムを自然と摂取できます。

面倒な方は、スーパーで煮干しの粉を買うことができます。しかし、自分で作ったジャコの粉とは味も香りも格段に違います。でもしないより良いです。味噌汁だけでなく、スープを作った時にもこの粉を入れます。そのほかの料理にも入れたりします。キムチにも入れます。キムチの味がよくなります。こういうわけで、見えない状態でカルシウムを摂ることができるのです。

私は家内と違って、昔から魚の骨を食べてきました。子供の頃、父が火鉢で魚の骨を炙ってくれました。自然と骨が好きになり、火に炙らなくても、サンマ、イワシ、アジの骨などはバリバリと食べるようになりました。味噌汁に入っている煮干しを、他の兄弟姉妹は食べませんでした。私だけは食べました。ですから、私は背が大きくなりました。煮干しのおかげです。骨付き鳥肉が出ると軟骨のところを食べます。こんなわけで私は痩せていますが骨太です。

運動も大切です。老人になったら、足の衰えがでます。特に男性は歩けなくなったら命取りになります。足の筋肉の鍛錬は必須でしょう。フィットネスクラブで足の屈伸をするマシンがあります。整体の先生から 90 度以上曲げてやってはいけないと言われています。少し浅めで屈伸しています。3 年続けている内、次第に重い重量で屈伸できるようになりました。最初は自分の 70 kg の体重もできないくらいだったのが今では 100kg の重量で屈伸できるようになりました。でもむりはしないようにしています。立ち姿勢で足の屈伸をしたら、50 回ぐらいは楽々できます。

皆さんも魚の骨と足の鍛錬で老境を乗り越えませんか？