



旬の風 220号 (2020年8月)

先月下旬から暫くの間休みをもらって実家に帰り、内臓機能が著しく低下した父親に食事を作る日々を送っていた。初めての病人食づくり、参考になればと本は何冊か購入したものの、素人が最初からパーフェクトにできるはずもなく、まあ最低限守らねばならないとこだけはちゃんとおさえてやってみるか、という感じ。今までは(病気とはいえ)ある程度自由に物を食べていた父、しかし私が来てからは色々と制限をかけられまくりなので「なんでもかんでも取り上げられる!!」とか「味噌汁は豆の(味噌の)味がしない」と度々文句が出る始末。しかしこっちはそんなのいちいちかまっちゃいられない。だって好き勝手食べてたら後で苦しむのは結局貴方自身でしょ、と、メニューに悩みながらただただ作り続ける日々。そうこうしているうちに父が定期検診で血液検査を受ける日がやってきた。……………結果は問題のあった某数値がまさかの大幅改善。担当医も驚いて「ええと、これって処方している薬のせいだけじゃないよね……………」と言っていたそうだ。これには食事管理をしていた私も心底ビックリした。

「食べる事と生きる事って直結してるんだなあ」と、これほど強く認識した事はない。しかし改善したからといって、それはおそらく一時的なものだろう父の食生活に関しては今後も油断は禁物だ。それでも今回は”どんな物をどう食するか”がその後の身体(健康)を左右する、という事を目の当たりにした出来事だった。

普段は食べる内容なんてあまり深く考えずに生活している。

でも常に頭の隅に意識しておくべき大切な事なのだ。

(かめはは)



今月のメニュー担当より

☆ 初めてのメニュー担当です ☆

先輩方の歴代のメニューを参考に、彩りや栄養バランス、季節や作業工程なども考え、たくさん悩みましたが、お客様の立場になって食べたいなと思って頂ける、自分も食べてみたいなと思える、メニューを考えました。

私の大好きな夏の緑黄色野菜をたくさん使い、見た目をカラフルに、暑い時にはやっぱり酸っぱいものが食べたくなるので酢を効かせた疲労回復メニューを多く取り入れました。こうして、毎日工夫しながらお弁当を作りお届けしています。野菜や酢の苦手な方にも、美味しく食べて頂けると思います。

