

健康の要である食事を見直し、冬を乗り切る体づくりを。

キヤレル

CARREL

2

2025 Vol.370

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

| 巻頭特集 |

体を温めて
冷えを取り除く

冬の養生ごはん



| 特集 |

悠久のロマンに思いをはせる

新潟の石にまつわる物語

地球の鼓動を感じる
「石」の秘密に迫ります

数々の偉人に
愛された
佐渡自慢の
赤玉石



地球の
神秘を感じる
靑石

| インタビュー |
CARREL FOCUS

三宅弘城さん
俳優

食べながら 健康になる 知恵

「薬膳」とは、まさに「体のことを考えたごはん」のこと。
季節や体調に合わせた食材を取り入れることで
体を整えることを目指すのが薬膳の考え方といわれています。
薬膳コーディネーターの長澤さんに
食事や生活習慣など気になることを聞いてきました。

薬膳コーディネーター 長澤 奈恵さん



薬膳生活を続けて風邪をひかなくなり心の持ちようも変わって、感情の起伏が少なくなりました。周囲の意見や出来事に左右されなくなり、自分を大事にできるようになったきっかけが薬膳なんです。

ながさわなえ／山形県生まれ。新潟薬科大学在学時に中医学の奥深さを知り、卒業後は世菊薬品株式会社で薬剤師として働きながら薬膳の勉強を続ける。現在は薬膳コーディネーターとしても活躍中。

目的を持って食べればそれは「薬膳」。 自ら整えようという意識が大事

＝ 薬膳とは？

中国の伝統医学「中医学」に基づき、健康的な体作りを促すことを目的としています。太極拳や気功なども同じ考え方です。西洋医学では病気の患部に注目して投薬治療で治すことを目指しますが、中医学では「人間とは」をひとくくりで考え、普段の生活から病気を予防します。生きることは食べることと同義です。大好きな自分をいたわるように、目的を持って食事をするのが養生となるのです。

＝ 何を食事に取り入れればよい？

薬膳というと難しくそうないメージがありますが、日々の食事そのものが薬膳といえるでしょう。まずは季節の食材を取り入れること。夏バテや冷えなど季節ごとの気になる症状の予防には季節の野菜や、魚介、果物などをしっかりと摂取することが大事です。寒い時期には、ニラやシヨウガ、シナモンなど、体を温める食材を取りましょう。ミカンもかんきつ系では唯一体を温

＝ 食事の仕方はどう変える？

普段からよくかむことが大事。栄養が吸収されやすくなり、美容にも効果があります。よくかむことで若返りが期待できます。スープはじっくり食材を煮込むことで、うまみや栄養分が溶け出て消化しやすい状態になります。スープは手軽にスムーズに体内に栄養を届けることができるのでお薦めです。

一日の食事の量と内容は個人差がありますが、朝は体の「陽」の気が高まる時間のため、エネルギーをより高めるために熱産生の高いタンパク質（焼きサケや納豆など）と米の組み合わせがお薦めです。

＝ 生活に薬膳の考え方を取り入れるには？

まずは、自分自身を気にしてあげること。もしかしたら多くの人が自分の体について気付かないふりをしていてもいいかもしれません。どこかが痛かったり、疲労が抜けなかつたり、だるかったり……。そんな時は体がSOSを出しているということ。自身の生活を見直し、不調の原因を探るようにしましょう。

気軽にできる薬膳の考え方を取り入れた生活習慣としては、お風呂上がりストレッチをするのと、疲れたら無理せず休むことなどがおすすめです。簡単なことから始めてみてください。薬膳だけで体が良くなることはありません。「私生活の見直しと薬膳」という意識が大事です。



巻頭
特集

体を温めて冷えを取り除く

冬の 養生ごはん

まだまだ厳しい寒さが続くこのごろ。

冷えからくる体調不良や、なんとなく不調を感じていませんか。

日々の体調には「食事」が大きく関わっています。

本特集では、食べながら健康になるための知恵を専門家から聞き、

冬の寒さを乗り越える「あったかごはん」を料理家に教えてもらいました。

また、身近な飲食店で味わえる薬膳やスパイス、地産の食材を使ったメニューをご紹介します。

日々の食事が私たちの体を作ります。

ぜひ、食でセルフケアを。



悠久のロマンに 思いをはせる 新潟の石にまつわる物語



国内10カ所余りのヒスイ産地の中でも、糸魚川とその周辺地域は最大の規模にして、宝石にもなる透明度が高い良質なヒスイが産出される数少ない産地である(写真提供:フォッサマグナミュージアム)



翡翠
【ひすい】
(産地:糸魚川市)

ダイナミックな地殻変動によって生まれた “奇跡の石”の壮大な物語

今注目を集めるヒスイと「ヒスイ文化」発祥の地・糸魚川
その透明感のある美しい色彩から、いにしえより日本人を魅了してきた石、ヒスイ。世界最古のヒスイ製品は、糸魚川から出土した、およそ6500年前(縄文時代)にハンマーとして使った「敲石」といわれている。当初はその重さと硬さから工具として使われていたが、後にやや細長い形状の大珠や、胎児のような形をした勾玉など、美しさや神秘性を感じる装飾品が作られるようになった。北海道から九州までの日本各地にいくつかヒスイの産地はあるが、宝石質の石が多く見つかるのは国内では糸魚川周辺のみだという。

2016年には日本鉱物学会が、日本を代表する石として、ヒスイを「国石」に選定。その後、

大地を構成する岩石にはさまざまな鉱物が含まれている。何千年、何万年、時には何億年という長い年月をかけて、現在私たちが目にしている、多彩な鉱物が生み出されてきた。今回は、変化に富んだ新潟の大地から産出された、美しい「石」に秘められた物語を紹介。

「ぜひ新潟県の石にと、市民団体「翡翠を新潟県の石にする会」が4万2千筆以上の請願の署名を県に提出。その思いが実り、22年に「県の石」に指定された。今年開催される大阪・関西万博では、会場内の「静けさの森」と「迎賓館」でヒスイが展示される予定で、ヒスイは世界中から大きな注目を集めることが期待される。



新潟県庁の玄関ホールに展示されているヒスイ



長者ヶ原考古館に展示されている縄文時代から古墳時代にかけてのヒスイ関連資料。「敲石」(左)と「大珠」(中)、「勾玉」(右)

はるかなる時間の中で育まれた奇跡の出会い

「糸魚川のヒスイは今からおよそ5億年前に誕生したといわれています」と語るのは、「フォッサマグナミュージアム」学芸員の郡山鈴夏さん。ヒスイは、地球の表面を覆う巨大なプレート(岩盤)の中でも、海洋プレートが大陸プレートの下に沈み込んで高い圧力がかかる地中深くで作られるという。「低温高圧の状況

下で、ヒスイ輝石の成分が溶けこんだ熱水(温泉水)から、ヒスイが生成されたという説が有力です」と郡山さんは説明する。それが地殻変動によって気が遠くなるような時間をかけて地表まで押し上げられてきたことで、現在私たちはヒスイを目にするこ

とができるのだ。純粋なヒスイ輝石は白色で、それに鉄やチタン、クロムなどの微量の元素が加わることで色が変化し、大きく分けて8色ほどあるとされている。糸魚川産のヒスイの色は白、緑、薄紫、青、黒の5色だ。「緑のイメージが強いですが、当館には実にさまざまな色のヒスイが展示されています。結晶が見えるものもある

ので、ぜひじっくり鑑賞してください」と郡山さん。ヒスイが糸魚川の大地に出現したのは、地球規模で考えると奇跡のような確率。その美しさゆえに、糸魚川のヒスイは歴史の中で多く盗掘されてしまった。資源保護のためヒスイは現在、国の天然記念物に指定されて、そこからヒスイを含む岩石の持ち出しは禁止されている。「糸魚川での先新たなヒスイが生成されることはありません。限りあるヒスイを地域の宝として大切にしたい」と郡山さんはヒスイへの思いを込めて話を結んだ。



ヒスイと一口に言っても色はさまざま。自然が生み出した美しい色彩は、見ていて飽きない(写真提供:フォッサマグナミュージアム)



ヒスイは光を通すものもある。学芸員の郡山さんが、展示ケース内の淡緑色ヒスイを光源にかざすと、光を透過して美しい緑色に輝いた



(フォッサマグナミュージアムの図を改変)

石はどこで生まれる?

ヒスイ誕生の仕組みはまだ明らかにはなっていないが、地球の表面を覆う巨大なプレートの「沈み込み帯」で生成され、長い時間をかけて地表に押し出されてきたものと考えられている

フォッサマグナミュージアム (糸魚川市)

多彩な展示を通して、ダイナミックな大地の鼓動に触れる

フォッサマグナとは「大きな溝」の意味で、名付け親はナウマンゾウの発見で知られるドイツ人地質学者・ナウマン博士だ。太古の時代にアジア大陸の一部から分かれた日本列島の原形が二つに分断されてきたもので、そこに新しい地層が堆積し、列島は再び一つになった。

ミュージアムの目玉展示、床と壁が一体になった200インチの巨大スクリーンに展開する「フォッサマグナシアター」では、46億年前の原始地球から

始まり、地球や大地の一連の動きについて分かりやすく説明している。ヒスイ以外にも数多くの鉱物が展示されているのも特徴だ。2009年に日本で初めての「世界ジオパーク」に認定された糸魚川は、大きな地殻変動のおかげで生まれたさまざまな地形や鉱物の宝庫。多彩な展示を通してその面白さにぜひ触れてほしい。



「ヒスイをはじめとする鉱物や化石は、人類がいなかった時代の地球の姿を教えてくれる存在。ぜひそれぞれの石が持つストーリーを知ってほしい」と学芸員の郡山さん



【data】 ☎025-553-1880 住○糸魚川市一ノ宮1313 営○9時~17時(受付は16時30分まで) 休○12月~2月の月曜・祝日の翌日、年末年始、臨時休館あり 料○一般:700円、小中高校生:300円/【長者ヶ原考古館との共通入館券】一般:800円、小中高校生:400円 POあり



大迫力のフォッサマグナシアター。日本列島がどのように形作られたのか、ダイナミックな映像を通して学べる

第6展示室の「触感の鉱物」では、国内外のさまざまな鉱物が展示されているが、中には自然の造形とは思えないような形状の鉱物も

佐藤智香子の はじめましての郷土料理

料理家の佐藤智香子さんがお届けする新解釈の郷土料理。定番の郷土料理はもちろん、郷土の食材をアレンジしたメニューもご提案。旬の果物を使ったデザートも紹介します。その土地で取れたものをおいしく料理して、もっと気軽に郷土料理を楽しみませんか？新潟らしい食卓をどうぞ一緒に。



料理家
佐藤 智香子

[PROFILE]
新潟市出身、(株)ワイオリキッチン代表。アナウンサー時代に料理に魅せられ、フランスの料理学校「ル・コルドン・ブルー」に学ぶ。2000年頃から料理家としての活動を開始。著書「365日おにぎりレシピ」英訳版「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020ライス部門一位を受賞。

相性抜群の
組み合わせ
新潟らしい
冬のごちそう

酒蔵が多い新潟県は、酒かすが手に入りやすい土地柄。佐渡などで水揚げされる旬のブリを使って、体が温まる一品を作りましょう。酒かすは板かす、練かす、バラかすなどありますが、手に入れやすい酒かすでどうぞ。



ブリの白みそ かす仕立て

材料 作りやすい分量(2人前)

ブリの切り身…… 2切れ
塩…………… 小さじ1/3
ニンジン…………… 1/3本
エリンギ…………… 1本
セリ…………… 30g

A 昆布…………… 10cm1枚
水…………… 200ml

B 白みそ…………… 20g
酒かす…………… 30g～
酒…………… 大さじ1

しょうゆ…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 小さじ1

作り方(調理時間 約20分)

- ①ブリは塩を振って10分おく。表面に出てきた水分を拭く。
- ②ニンジンは1cmの輪切り、エリンギは縦半分にして長さを半分にする。セリは4cmの長さに切る。Aは合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れブリの表面を焼く。そこへAとニンジン、エリンギを加え中火で4分煮る。そこへBを加え煮汁にとろみがつくまで弱火で4、5分煮る。
- ④仕上げにセリを入れ、しょうゆをひと回しする。

〈ワンポイント〉

ブリに塩を振って水分をきちんと拭くことで臭みを取れます。みそや酒かすの量は好みで加減してください。