



2022年8月 診療カレンダー

住所: 東京都中央区日本橋大伝馬町13-8

2022年9月 診療カレンダー

メディカルプライム日本橋小伝馬町3階
TEL: 03-3639-3110 FAX: 03-3639-3112

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

・熱中症に
注意しましょう
・紫外線対策を
しましょう

ホームページ
院長ブログ公開中

18時最終受付

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

一般診療	月	火	水	木	金	土	日
10:00-13:00	●	●	●	●	●	●	×
15:30-19:00	×	●	●	●	●	×	×

●9:00-12:30

「今月の言葉」

料理って楽しいよね。自分の思いが伝わるじゃない。
～栗原はるみ～

<お知らせ>

- 8/11-8/15夏季休暇をいただきます
- 8月から診療時間が変更となっております
- 9/11(日)健康フェアに参加予定です



男たちよ!!

猛暑が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は食事についてお話ししたいと思います。

外来では患者さんとの会話でよく食事のことが話題にのびります。女性はおひとり暮らしの方も家庭を持っていらっしゃる方も台所に立って料理される方が多いようです。一方、男性、とくに独身の方や単身赴任の方の多くは台所に立つことは少なく、買ってきたもので済ませたり、外食が多いようです。コンビニ弁当やカップラーメンという男性もかなり多いです。インスタントラーメンやコンビニ弁当、できあいの惣菜を悪く言うつもりはありませんが、いうまでもなく食事は身体をつくる大切な基礎となるものですから、そういったものに頼りすぎるのは健康へ悪影響を及ぼしかねず心配です。

そうはいつても私も独身時代はまともな自炊生活を送っていたわけではなく、まったく偉そうなことは言えません。ただ、料理自体には興味があり、手際よくあつというまに美味しそうな料理が仕上がっていくTVの料理番組も大好きでした。学生時代は試験期間中になると大量の豚汁や、カレーを作って残りの時間を勉強に充てていました。大学を卒業後、医師として働くようになると、食事は二の次で、家には寝るためだけに帰るような生活になり、豚汁やカレー作りもしくなってしまうました。調理器具はほこりをかぶり、それどころか部屋に冷蔵庫もない(!!)時さえありました。結婚してからは幸い妻が料理が得意であったこともあり、ほとんど家で食事のため、体調はすぶる良好です。ただ、妻は結婚後もずっとフルタイムで働いており、朝食から始まり、帰宅してからの食事の支度は大きな負担となっているようです。

子供たちがまだ幼いころ、私のオーケストラの友人たち3家族が集まってお店での会食のかわりに、それぞれの家でホームパーティーを楽しんでいました。その準備は主催の家の夫婦が交代で行い、料理は奥さまが主に担当していました。そのかわり私の友人たちも、見事に一品用意したり、きめ細かなメレンゲで繊細なケーキを焼いたりして、その腕前にびっくりしたものです。私もそれに刺激を受けて、自分の家で集まりの際はオープンで焼きプリンを作ったり、サーモンのパイ包みなどを作ったこともありましたが、しかし、このような特別料理?は日常生活のサポートにはなりません。とくに子供たちが中学生になりお弁当が必要になると妻の負担はさらに増えてしまいました。そこで私はお弁当に入れる卵焼きづくりを始めました。前の晩に時間をかけてじっくりと卵を巻いていくのです。その卵焼きのコツを娘にも伝授し、いまでは娘が私以上にキレイでおいしい卵焼き名人となりました。

さて、ここからはとくに独身の男性の方や、単身赴任で一人暮らしをされている方へ、アドバイスいたします。(偉そうにすみません)「時々自炊をしますよ」という男性に、何を作っているか聞いてみると「ご飯を炊いて、野菜炒めを作っています」という方が多くいらっしゃいます。野菜炒めはわりと簡単に作れるものとはいえ、そのとき作って、そのときに食べきってしまうものであって、材料とある程度の時間がないと野菜炒めはできません。

そこで私がお勧めしたいのは「つくおき」です。最近では書店でも「つくおきメニュー」などの書籍が並び、インターネットでもいくらでもレシピ検索ができます。「つくおき」の良い点は、時間のあるときに集中してまとめて料理ができるという点です。たとえば時間の余裕のある週末などに野菜や肉、魚を買出しに行き一気に作って保存容器に入れておきます。平日はご飯を炊いて「つくおき」を温めれば効率が良いのです。妻にとっても「つくおき」は心強い味方のようなのです。夕食の1品に加えることもできるし、お弁当に入れることもできるからです。ホームパーティーの派手なメイン料理やスイーツもいけれど、このような実用的なつくおきはとても嬉しいと妻からも好評です。

さらにもう一つのアドバイスとしては「同じものを何度も作る」ということです。パラエティ豊富な料理ができればそれに越したことはありませんが、初心者にはいかにハードルが高すぎます。むしろ少ないレパートリーを確実にものにすることによって、そのクオリティもあがるし、無駄な動きもなくなります。私もはっきり言ってワンパターンで、家族からも「またか!」と笑われています。でもワンパターンを侮るなかれ、無駄なく料理ができるようになってきましたし、自信も持てるようになりました(笑)

皆さんは建築家・エッセイストの宮脇檀さん(1936年～1998年)をご存知ですか? 私は宮脇さんの建築に対する考えが大好きなのですが、宮脇さんはルックスもとてもカッコイイ方だったようです。さらに、カッコイイだけでなく、家事なども得意だったようです。シングルファーザーとして娘さんを育てていたこともあり、エッセイのなかで家事や料理についても事細かく記しており、たいへん興味深いです。

さらに伊丹十三さん。今回のタイトル「男たちよ」は伊丹十三さんの「女たちよ」のパクリなのですが、多才な伊丹さんは料理についても真摯で深い考察を残しています。

宮脇さんや伊丹さんのエッセイからは、仕事のできるカッコイイ男というのは料理をはじめ、家事全般もできるのではないかと、思うのです。私も是非見習いたいものです。

男たちよ 料理をしよう!