

# ごとう通信

第 153 号

平成 25 年 9 月 1 日

日中の日差しは強いものの風が涼しくなりましたね。ようやく猛暑も出口にきたようです。皆さん今年は脱水などにはなっていないませんか？個人的には少し風邪気味になることはありました、何とかうまく乗り越えた感じですが、ただ、ここからの残暑がどう続くかによって大違いですよ。先日、気象予報士の方がテレビで、「夏、冬が長くなり、春、秋が短くなる傾向にある」と言っていました。確かに……。どうせだったら春と秋が長くなってくれればいいのになどと思ってしまうました。

さて、先月の後半の週末、北海道マラソンに参加してきました。暑い夏

の時期、ほとんど練習もできませんでしたからレース自体が練習のようなものでしたけれど。とにかく完走したので良しということにしました。

レースはともかく、マラソン仲間



とのグルメツアーは格別でした。ラーメ  
ン、スープカレー、海  
鮮、ビールにジンギ  
スカン、そしてソフ  
トクリームと。やっ  
ぱり理屈なく美味し  
い。普段食べている

ものが美味しくないわけではないのですが違うんです。特に野菜が。

実は、昨年も二回北海道に行く機会があり、地元の先生に美味しいものをたらふくご馳走になったんです。マラソン自体はタフなレースでした

が、来年も北海道企画考えちゃおうかなあ。

## 嚙下食メニューコンテスト

今月もいくつか講演会がある中で、ひとつ面白いものがあります。東京ビッグサイトで「嚙下食メニューコンテスト」というものがあり、審査している間の場つなぎに話をするというもの。まあ、僕の話はともかく、そんなコンテストがあること自体面白いなあと思いました。

嚙下食とは、文字通り、飲み込みが悪くなったり、すぐくむせやすくなってしまうた人でも安全に食べられることを目的とした食事で、何の工夫もないと、とにかくミキサーにかきましたというようなものもありま