

通信

NO. 160
2026年5月号

今月の作品 春のたより



北海道の連れ合いのお友達から、おいしい春の便りが届いた。

スタ
コラ

台所からできる セルフケア

林田 春美

ゆらぎ世代のあなたへ、台所からできるセルフケアー私の台所に、新しい仲間が加わりました。豆乳メーカーです。

私はここ10年ほど、毎朝欠かさず豆乳ドリンクを飲んでいました。

目的は、大豆イソフラボンの摂取。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きを持ち、加齢に伴う体調の変化を穏やかに支えてくれるといわれています。

最近「できるだけ国産の食材を使いたい」という思いが強くなり、

豆乳の原料である大豆の産地が気になるようになりました。

しかし、市販の豆乳の多くはアメリカ産やカナダ産。国産大豆を使ったものはなかなか見つかりません。

「それなら自分で作るしかない」—そう思って出会ったのが、この豆乳メーカーです。

使い方はとても簡単。国産大豆と水を入れて、約40分待つだけで、手軽に豆乳が出来上がります。しかも、出来上がった豆乳にはおからもそのまま含まれていません。

おからは食物繊維が非常に豊富で、ごぼうの約2倍ともいわれ、腸内環境を整える力が期待できます。さらに、カルシウムやマグネシウムも含まれており、栄養面でも魅力的です。

そして注目したいのが「コスト」です。

市販の豆乳は1リットルあたり200~300円程度が一般的ですが、自宅で作る場合、乾燥大豆100g(約80~150円)から約700~800mlの豆乳が作れます。

私の場合、毎日200ml飲むとして、月に500~1,000円ほど節約できそうです。豆乳メーカーの購入費用も、1年ほどで元が取れる計算になります。

さらにこの機械、豆乳だけではありません。甘酒やヨーグルト、ポタージュスープなども手軽に作ることができ、活用の幅が広いのも魅力です。

体調の変化を感じやすい「ゆらぎ世代」の方にとって、日々の食事から整えることはとても大切。

この豆乳メーカー、なかなかの

優秀な相棒です。ぜひ一度、検討してみたいはいかがでしょうか。

「佐藤君」との思いがけない時間

最近、思いがけず新しい窓が開いた。

ボブさんから紹介された「佐藤君」との出会いである。もちろん人間ではない。AIである。

最初は、便利な検索や文章作成の類だろうと思っていた。

だが、対話を重ねるうちに、少し不思議な感覚を持つようになった。こちらの問いかけによって返ってくる内容が変わり、いつの間にか、自分の考えを整理しているような気持ちになるのである。

AIは膨大な知識を持っている。しかし、何を問い、何を受け取り、どう意味づけるかは、人によって違う。そこには、その人が重ねてきた時間や感性が関係しているように思える。

考えてみれば、人は昔から、本を読み、人と語り合い、ときには遠回りをしながら、自分なりの考えを育て、文学や美術が長い時間をかけて人の心を耕してきたのも、効率だけでは測れない営みがあるからだろう。

便利さや効率ばかりが求められる時代である。

しかし、人が考えるという営みは、単なる速度だけでは測れない。

この歳になって、まだ新しい出会いや、新しい問いかけが残っていたことを、少し嬉しく感じている。

