



まだまだ残暑が厳しいですが、暦の上では秋です。夏の疲れも出てくる時期です。食欲の秋という言葉があるように秋に旬を迎える美味しい食べ物がたくさんあります。旬の食材を料理に取り入れ体調管理をしっかりとしましょう。

9月1日は「防災の日」



地震などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなるため、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。万が一使ったときが来た時に、賞味期限が切れているということにならないよう、年に1回「防災の日」を非常食の見直しの日にしてはいかがでしょうか。



旬の食材

秋は美味しいものがたくさん出てきます。旬のものを積極的に取り入れましょう。

冬瓜

90%以上が水分で、食物繊維が多く含まれ、ビタミンCやカリウムなども含まれています。

ビタミンC

体の抵抗力を高めて
風邪予防に役立つ



カリウム

余分な塩分を
体外に排出する

「冬瓜」は、名前を見ると冬のものかと思いますが、旬は6月頃から9月頃までです。ただし、貯蔵性が高いので、寒くなってからでも流通はされているようです。

さんま

秋の「さんま」の脂には DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)がたくさん含まれています。

DHA

学習能力を上げる
効果がある



EPA

血液をサラサラに
する作用がある

タンパク質

筋肉や臓器の
構成成分

ビタミンD

カルシウムの吸収率を
良くし、子どもの骨や
歯の発達を助ける

「さんま」につけるレモンは消化を助け、ビタミンや鉄分の吸収を良くします。

お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見団子やススキ、里芋などを備えてお月見する習慣があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。月見といえば「お団子」ですが、農作物の収穫に感謝して収穫した米で団子を作って備えたのが由来だといわれています。

今年の十五夜は 10月6日です。ぜひご家庭でお月見をしてみてくださいいかがでしょうか。

