



ゆうげ

十五夜



10月になると朝晩はヒンヤリすることも増え、早い所では紅葉も始まり秋を感じますよね。秋の行事の1つと言えばお月見ですが、今年の十五夜は10月1日だそうなんです。十五夜には月に様々なお供えをする風習がありますが、これは江戸時代から始まり、月の満ち欠けなどを用いて暦を計算していた旧暦では、人々の生活と月は密接につながっていました。特に農作業に従事する人々は欠けた所のない満月を豊穡の象徴とし、秋の収穫への感謝を込めて芋や豆などの収穫物を月へお供えしたそうです。そして、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったと言われています。また、丸い団子を月に見立て感謝の気持ちを表したそうです。1つ1つの意味を知るとお月見が味わい深く楽しみな物になってきますよね。

日本一の生産量「青森のごぼう」

煮物や汁物によく使う「ごぼう」ですが、根菜類の栽培に適した気候と土壌により青森県は生産量が**日本1位**となっています。

ごぼうには様々な栄養素が豊富にふくまれています。中でも、ごぼうは食物繊維の代名詞ともいわれるほど含有量が多くなっています。ごぼうの食物繊維は、腸内環境を整え肌荒れや便秘の予防、コレステロールをコントロールしたりする重要な作用を持っています。近年では、発がん物質を体外に排泄する機能があることがわかっています。さらに、ごぼうには**血圧を下げる作用**があるカリウム、**骨の生育に必要なカルシウム**も豊富に含まれています。

●効率よく吸収するには？

ごぼうに多く含まれる食物繊維は油と炒めると便の滑りがよくなりま
す。さらに、煮物にして煮汁食べれば溶けだしたカリウムも摂取する事ができます。そして、栄養価の高い皮も一緒に調理するように心掛けましょう。



↳編集後記

食欲の秋とも呼ばれるように秋は美味しい物がたくさん出てきますよね。気温の寒暖差に負けないよう旬の物でしっかり栄養をつけていきましよう。

(栄養士 福士)