

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

朝夕は涼しくなり、少しずつ秋の気配も感じるようになってきましたね。9月は夏から秋へと季節が移り変わる月です。日本には、節句と呼ばれている季節の節目にあたる日があり、9月9日が五節句のひとつ「重陽の節句」ですがご存知でしょうか。

古来より、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりで、めでたい反面悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いもしていました。中でも一番大きな陽数（9）が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。他の節句と同様に、重陽の節句にも行事食があります。

《食用菊》食用菊は、奈良時代に中国から伝わり、江戸時代には一般的な食べ物となっていました。菊の花びらをゆでて、お浸しや酢の物にしたり、花を丸ごと天ぷらにするなどしていただきます。菊の花には、葉酸やβカロテン、ビタミンCが豊富に含まれていて健康に良い食材です。肩こりや冷え、抗酸化作用や美肌効果があります。また、コレステロールを下げる効果もあります。

《栗ご飯》日本には重陽の節句が伝わる以前から、秋の収穫祭において栗ご飯を炊いて祝う風習がありました。栗は、栄養価が非常に高い食べ物です。特に、美肌効果や風邪予防になるビタミンCや疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。他にもむくみをとってくれるカリウム、抗酸化作用のあるタンニン、代謝に必要なパントテン酸などの栄養素が含まれています。

《秋茄子》9の付く日に茄子を食べると、中風（ちゅうふう）を病まぬという言い伝えがあり、茄子料理を食べていたと言われていました。※中風…発熱・発汗・咳・頭痛・肩こり・悪寒茄子は、約94%が水分でできており、食物繊維はきゅうりの2倍も含まれています。他にも、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、鉄、カルシウムと豊富な栄養素を含んでおり、生態調節機能に優れていると言われていました。近年では、茄子の色素に含まれるポリフェノールが、アンチエイジングや生活習慣病予防に効果があると注目されています。

今年の重陽の節句は、栗ご飯・焼き茄子など秋の味覚を味わい、無病息災・不老長寿を祈ってみてはいかがでしょうか。

重陽の節句、知りませんでした。
良い勉強になりました！

