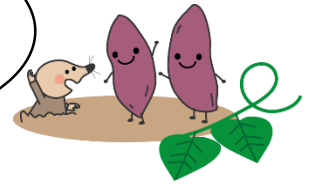


# 食育だより

## Vol.33



### 重陽の節句

五節句のひとつ。9月9日。「9」という陽の数が重なることから重陽といいます。昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の中でいちばん大きい数である「9」が重なる9月9日は大変めでたい日とされていました。別名菊の節句ともいい、菊を用いて不老長寿を願う風習があります。菊は優れた薬効を持つ植物として知られており、菊花から零れ落ちた露が川に落ち、その川の水を飲んだ者が700年も生きたという菊水伝説があります。

### 菊にまつわる行事

菊酒・・・お酒に菊の花を浮かべ、長寿を祈る

菊湯・・・湯船に菊を浮かべて入り、健康を願う

菊枕・・・菊の花びらを詰めた枕で眠り、菊の香りで邪気を払う

被せ綿・・・菊を露よけの綿で覆い、翌日に露と菊の香りが染み込んだ綿で体を拭き、健康や長寿を願う

菊合わせ・・・品評会を開いて美しさを競い合う



### 重陽の節句の行事食

日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」として栗ご飯を食べてお祝いをしていました。また、「くんち（9日）になすを食べると病気になる」という言い伝えがあり、なす料理を食べて不老長寿や無病息災を祈りました。

### なすのアジアンサラダ

#### <材料>

なす・・・・・・・・3本

きゅうり・・・・・・・・1本

トマト・・・・・・・・1個

しょうが・・・・・・・・20g

葉ねぎ・・・・・・・・5本

サラダ油・・・・・・・・大さじ2

A ナンプラー・・・大さじ1と2/3

砂糖・・・・・・・・大さじ2

酢・・・・・・・・大さじ2

いりごま・・・・・・・・大さじ1

#### <作り方>

① なすは皮に穴を開けて、丸ごとグリルで焼きなすにする。皮をむいて食べやすく切る。

② きゅうりは千切り、トマトはざく切りにする。ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。

③ Aを混ぜ合わせて、たれを作る。

④ 耐熱容器にねぎとサラダ油を入れてよく絡め、電子レンジで30秒加熱する。

⑤ ボウルにきゅうり、なす、トマト、③を入れてよく和える。

⑥ 器に⑤を盛り付け、しょうが、いりごまをふる。上から④のねぎ油をかける。

# 食育だより

Vol.33



## ストレスに負けない体づくりをしよう

ストレスを過剰に感じると、交感神経が有意に働き興奮状態になります。その状態が続くと、ストレスに対する抵抗力や免疫力が弱まり、体と心のさまざまな病気や症状に影響を与えます。また、ストレスを感じることで副腎皮質ホルモンが分泌され、さまざまな栄養素が消耗されるので、補給が必要です。

## ストレスと栄養素

ストレスで消耗される栄養素		ストレスから守る栄養素	
たんぱく質	ストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料になるため消耗される。	ビタミンA	抗酸化作用があり、ストレスにより増える活性酸素から守る。活性酸素はほかの物質を酸化させる力が強い酸素。増えすぎると正常な細胞を攻撃し、体にさまざまな以上を来す。
ビタミンB群		ビタミンC	
ビタミンC	ストレスが大きいほど大量に消費される。たばこを吸うだけでも激減する。	ビタミンE	精神を安定させる作用がある。
		カルシウム マグネシウム	

## 生活習慣のポイント

### 1. 毎日バランスよく3食食べる

朝ごはんを食べない人や食事が主食ばかりに偏ってしまう人が多くなっています。毎日3食、主食、主菜、副菜のそろった食事を摂るようにしましょう。特に肉や魚に含まれるたんぱく質や野菜に含まれるビタミン類、乳製品に含まれるカルシウムは意識して摂取するようにしましょう。



### 2. 適度な運動をする

歩行またはそれと同等の強度の身体活動（生活活動と運動）を毎日60分以上行い、30分以上の運動を週に2回行うことが理想です。



### 3. 質の良い睡眠をとる

食後3時間経ってからの睡眠がよいとされています。ほかにも、ぬるめのお湯で入浴し、ストレッチをすることで副交感神経を有意にすることができます。寝る直前までテレビ、パソコン、スマートフォンを使用するのもやめましょう。

