

# 菊の節句 重陽（ちょうよう）の節句

「重陽」は、五節句の一つで9月9日にあたります。菊の季節なので菊の節句とも呼ばれ、長寿を祝う日でもあります。中国の考え方では奇数は陽の数で、陽数の中でも一番大きい「9」が重なる日であることから「重陽」と呼ばれ、尊ばれます。以前は日本でも、邪気を払い長寿を願って、菊の花を飾り、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わして祝ったそうです。今では節句として祝う習慣はなくなりましたが、敬老のお祝いとして、ご家族皆さんで食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

## 長寿を祝う節目（長寿祝いの色）

- \* 還暦・・・満年齢で60歳（赤、朱）
- \* 古希・・・数えて70歳（紫、紺）
- \* 喜寿・・・数えて77歳
- \* 傘寿・・・数えて80歳
- \* 米寿・・・数えて88歳（黄）
- \* 卒寿・・・数えて90歳
- \* 白寿・・・数えて99歳（白）



最近では満年齢で祝う人も増えているようです。贈り物だけでなく、お食事会、家族旅行など、本人の希望を確かめてから、どんなお祝いにするかを決めると良いですね。

いつも  
ありがとう







# 夏野菜の底力

自然の恵みを  
頂いて、上手に  
夏を乗り切りましょう！



## カラフルなビタミンカラーが特徴

### \*きゅうり

水分とカリウムが豊富  
酢の物にして摂るとビタミンCも摂れます。



### \*トマト

ビタミンAとCが豊富  
ビタミンEの多いオリーブ油で調理すると、強力に  
抗酸化作用を発揮します。



### \*ピーマン

ビタミンCが豊富。ピーマンは組織が強く、ビタミンCが壊れにくいので、炒めて食べられます。  
油で炒めるとビタミンAも上手く摂取できます。



### \*なす

アントシアニン的一种ナスニンを含み抗酸化作用があります。塩水につけると色鮮やかに調理できます。



### \*かぼちゃ

$\beta$ -カロチン、ビタミンC・E  
食物繊維、カリウムなどが豊富。  
 $\beta$ -カロチンは、油で調理  
すると吸収力がアップします。

## 月見団子

お月見は、もともと収穫を祝う行事で、サトイモや豆類を月にお供えして収穫に感謝したもの。太陽と同じように月も豊かな実りの象徴と考えられていた。その後、米を使った団子も作られるようになったそう。





# 夏野菜のくるりん巻き

## 1人分

・エネルギー	62kcal
・たんぱく質	1.7 g
・脂質	3.2 g
・炭水化物	8.2 g
・食塩相当量	2.0g

## <材 料：2人分>

・長なす	1本
・いんげん	6本
・パプリカ (赤・黄色)	各中1/4個
・しそ	6枚
・梅干し	2つ
・ごま油	適量
・塩コショウ	適量

## <作り方>

- ① なすをピーラーで薄くスライスし、水にさらしておく。
- ② いんげんはさつとゆでて半分に切り、梅干しはつぶしておく。
- ③ しそは縦半分に、パプリカは薄くスライスしてなすの幅にあわせて切っておく。
- ④ 水気を切ったなすの上にしそ、つぶした梅干し、パプリカ、いんげんを乗せてくるくる巻いていき、終わりに爪楊枝をさす。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をひき、巻いたなすを並べて焼いていく。
- ⑥ しんなりしてきたらひっくり返して、塩コショウで味をつける。
- ⑦ なすの色が透明になってきたら出来上がり。

8月、9月の行事は月見、重陽の節句などがありますが、三九日（みくんち）はご存じですか？旧暦9月の9日、19日、29日の3回の9のつく日のことを言います。この日になすを食べると風邪をひかないと言い伝えられているそうです。現在ではあまり知られていないこの習慣ですが、夏バテして体力の落ちている身体は、食欲も出ずに風邪をひきやすくなっています。なすなどの夏野菜には身体を冷やし、夏バテしにくい身体をつくる効果があるといわれています。しそ、梅干しには食欲増進効果があります。行事にならい、なすを味わってみてはいかがでしょうか？

はいやく栄養士 石田



