



食べることは生きること

第7回

実りの秋、旬の恵みでからだ元気に!

今年は、10月といっても暑さを感じる日も…。とはいえ、空を見上げると天高く馬肥ゆる秋です。さわやかな青空のもと、稲穂が実り、先日まで青かった隣の柿も、徐々に色付いてきました。秋は穀物や豆などの五穀が実り、土の中では根菜類がまるまると充実し、おいしくなる季節です。近海では脂ののったサンマやサバなどの魚が獲れています。私たちのからだの血となり肉となる食べものが多く採れますので、食欲の秋を大いに満喫しましょう。

旬の食材は、その季節に体が求めている栄養素が豊富な上、おいしくもひとしおで、体に優しくもあります。実りの秋は、ぶどうや柿、栗、さつまいもなど気になる食材がいっぱい。秋に収穫期を迎える里芋やれんこん、にんじん、ごぼうなどの根菜類は、冬の寒さに備えてたっぷりとエネルギーを蓄えて育つので、体を温める性質があるといわれています。寒くなる冬に備えて食べたい食材のひとつです。

また、秋の旬の食材といえば、まつたけやしいたけ、しめじなどのキノコも。国産のまつたけは高級過ぎて、あまりなじみがないかもしれませんが、ニョースなどでまつたけの映像を目にすると、やっぱり秋だ

なあと感じます。身近なところで、しいたけもしめじもえのきも一年中手に入るのに、「キノ」の旬って?」と思っていました。しいたけは、栽培方法の違いで、菌床と原木があります。私は原木しいたけを使うようになってから、10月下旬から11月にならなないと、手に入らないことを知りました。昔の人はよく考えたもので、たくさん採れる時期に乾燥させて干しいたけにし、採れない時期は、戻して使うことにしました。先人の知恵はすばらしいなあと感じます。ちなみに日に干すことで、うま味と香りが濃厚になり、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDも豊富になります。そして戻し汁は、おいしいだしとして使えます。

「馬肥ゆる秋」だけに、食べ過ぎにはくれぐれもご注意を。消化不良を起こして、体調不良につながることもあります。

また、「スポーツの秋」でもありません。スポーツをしたり、ウォーキングをしたりと、食べた分、体を動かす高め、カロリーの高い秋の食べものの消化を助けることができます。秋のうちに基礎代謝を高めておくことで、代謝機能が弱まる冬を元気に過ごすことにつながりますよ。

八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。



ミス防止のご協力をお願いします

いつもお世話になっております。
10月26日付 **リビング北九州** **掲載分校正グラ** をお送り致します。

スポンサー名	食育コラム	様	段数	A枠
企画名	食育コラム		弊社担当者	川上

記事制作に当たり弊社担当者が十分に注意しておりますが、ミスを防ぐために、下記の項目のご確認をお願い致します。 ※チェックは□の中に☑とご記入ください。

- 電話・FAX番号は正しいでしょうか
- 日付・曜日は正しいでしょうか
- 文中の金額(税込)ほか数字は正しいでしょうか
- 写真アタリは希望どおりでしょうか、また裏焼きになっていないでしょうか

訂正箇所	ヶ所
御担当者	
八木田	様

10/21(月)正午までに、ご返送をお願い致します。
 ※訂正箇所がない場合も、お手数ですがご返送ください。
FAX 093-541-9306
☎ 093-541-9300