

おひさまだより 9月

9月になりましたね。夏の暑さも多少和らいできましたね。お元気でお過ごしですか？ご存知の方もいらっしゃると思いますが、**9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」**です。旧暦の9月9日は菊の季節だったことから平安時代の宮中の行事では「菊見の宴」「菊合わせ」などが行われていました。

中国で菊は「不老長寿」の薬とされ、菊酒を飲んで邪気を払い、長寿を願ったとも言われています。

江戸時代になり、庶民にも重陽の節句が広がってからは「収穫祭」としての意味合いが強くなり、作物に感謝を込めて神様に捧げたり、季節の植物によって邪気を払い、成長を願う日とされてきました。重陽の節句は別名「菊の節句」や「栗の節句」とも言われています。そのため、この日は**長寿を願い、収穫に感謝を込めて**‘菊酒’と‘栗ご飯’を食べることが多くなりました。食用の菊もスーパーに並ぶ時期ですので、お吸い物に少し菊を乗せて召し上がるのも良いかもしれませんね！また、**今月は『敬老の日』**もあります。もともと敬老の日は兵庫県のある村で「老人を大切に、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう！」という趣旨で敬老会を開いていたことが始まりと言われています。亀の甲より年の功！というように経験のかる方々の意見は大切です。

重陽の節句ではなく、敬老の日に、菊料理を食べるのも良いかもしれませんね！

また、8月のお便りでも少しお話ししましたが、**この時期から、身体を冷やさないように注意が必要になってきます。**食べ物
が体に影響するのは2~3か月後といわれていますので、そろそろ冬の寒い時期に「冷え性」にならないように食べ物に少し意識をおくと良い季節です。

初秋は喉や肺に負担がかかりやすい季節です。

薬膳では『梨』は喉の痛みや咳止めに効果があると
言われています。『柿』も喉の渇きと席に効くと言
われていますが、梨も柿も体を冷やすので冷え性
がある方は食べ過ぎに注意して下さい。

『銀杏』は喘息や咳に効果的と言われています。

寒くなると頻尿になる方にもおすすめの食材です。

『大根』は風邪による咳止めと痰切りに用いられます。

『葱』は発汗作用もあり、風邪の初期にはおすすめの
食材です。また、酸味のある食品には食欲増進や
酢に含まれる有機酸には体に溜まった疲労物質を
分解しやすくすると言われています。夏バテや体力の
回復にはおすすめです。