

おひさまだより 9月

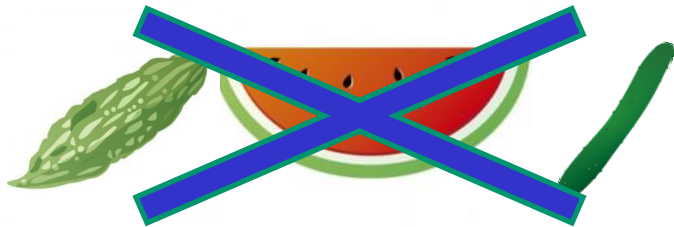
日中はまだ残暑が厳しい日が続いていますが、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね！

暦の上では「秋」です。気温が高い日が続いても体は冬支度に向けて変化していく時期です。

いつまでも冷たいものを食べ続けていると、体調を崩しやすくなってしまいますので、そろそろ冷たいものや、体を冷やす食べ物を減らしていく必要があります。

《体を冷やす夏の食べ物》

じゃがいも、ナス、キュウリ、ゴーヤ、素麺、冷や麦、スイカ、梨、



秋は「肺」を温めて体を潤す食べ物を取り入れると健やかに過ごせると言われています。

《肺を潤す食べ物》

秋にとれた大根、栗、ぎんなん、ゆりね、しろきくらげ、梨、いちじく等

また、初秋にお勧めの免疫UPの食材としては柿、ぶどう、豆腐、ほうれん草、クコの実、ハトムギ等です。



辛み食材（生姜やねぎなど）は肺に働き風邪を発散すると言われていますが、この時期食べ過ぎは禁物です。

とくに辛みの強い料理やスパイス料理、コーヒーやお酒の飲み過ぎは避けてくださいね！！