

いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン

季らら

ki · ra · ra

ヘルシーバンク通信

Vol.39



2019年9月 発行
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版



「観月会」
暑さがやわらぎ、過ごし易い季節になってきましたね。
秋は空気中の水分が少なく、月がはっきり見えることから、中秋の名月を楽しむ観月会が各地で行われます。中秋の名月とは「秋の真ん中の月」という意味で、旧暦で秋とされていた7〜9月の真ん中、8月15日の月を指します。今年は現代の太陽暦で9月13日が中秋の名月、翌日の9月14日が満月とされています。

お月見の歴史は古く平安時代に中国から伝わりました。当時は、空を見上げるのではなく、水面や盆に映った月を眺めていたそうで情緒があふれますね。
江戸時代になると、豊作祈願と収穫を感謝する意味合いが強くなり、穫れたばかりの稲や農作物を月に供えるようになったとのこと。広島市の中心部に位置する広島城でも、毎年観月会が開催され、月を鑑賞するだけでなく、お茶席や弦楽器の演奏会など、様々なイベントを楽しめます。全国それぞれの地域の特色を生かした観月会が各地で開催されていますので、この秋、是非参加されてみてはいかがでしょうか。



代表 渡辺 浩

しあわせの食卓 2019 AUTUMN 今月のヘルシーレシピ



黒豆ごはん

材料(4人分)

- 米……………2合
- 黒豆……………40g
- 梅干し……………小1個
- ちりめんじゃこ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1

作り方

- 1 米は研いでおく。
- 2 黒豆は10分くらい炒る。炒り黒豆があれば使う。
- 3 ①の米に酒と水で2合分の水分にする。
- 4 米の上に、黒豆、梅干し、ちりめんじゃこをのせて炊く。
- 5 炊き上がって混ぜる。梅干しの種は取り除く。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	316kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	2.5g
塩分	0.6g

今日の料理

◎秋は新米のおいしさを味わいましょう！米は、糖質の量が注目されますが、大切なエネルギー源で、ビタミン、ミネラルも多く含む、バランスの良い食べ物です。量を考えながら、しっかり食べましょう！
◎黒豆の噛み応えは、満腹感を感じることができます。
◎黒豆は、畑の肉と呼ばれ、良質なたんぱく質が含まれています。細胞の動きを活性化させるといわれるレシチンや強力な抗酸化作用を持つサポニン、骨を丈夫にするのに欠かせないイソフラボンなども含み、古くから食べられてきました。
◎黒豆の黒い色は、抗酸化作用のあるポリフェノールを含み(アントシアニン)、梅干しの酸でアントシアニン系の色素が発色し赤い色になります。
◎梅干しは、クエン酸を含み、疲労回復、食中毒の予防、カルシウムの吸収を助ける役目もあります。夏バテを回復させないまま秋バテを感じてる人にはお勧めです。塩分を考えながら食べましょう。

レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士、フードコーディネーター、野菜ソムリエ **田中節子**

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー
公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講義、実習を開催。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



