





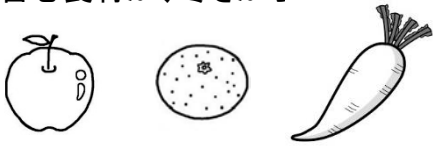

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。これから、たくさんの食材が旬をむかえます。おいしく食べて残暑を乗り切りましょう。

## 旬を選んで 食べてみよう

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中いつでも何でもすぐに食べられるようになりました。

しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ「旬」の味わいを食卓に！

### 旬の効用～旬の食材を食べると、なぜいいの？

<p>タケノコ、イチゴなど</p> <p>体の機能を活性化する酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を体外に放出します。</p> 	<p>スイカ、キュウリ、トマトなど</p> <p>暑さで火照った体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。</p> 
<p>リンゴ、ミカン、ダイコンなど</p> <p>体を温める良質のたんぱく質、脂肪糖質を多く含む食材が、寒さから体を守ります。</p> 	<p>カキ、ブドウ、クリなど</p> <p>糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。</p> 

食べごよみ 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったと言われています。また、おはぎと春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と呼び方が使い分けられています。

