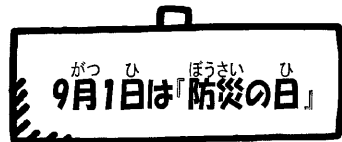
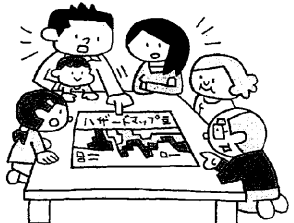




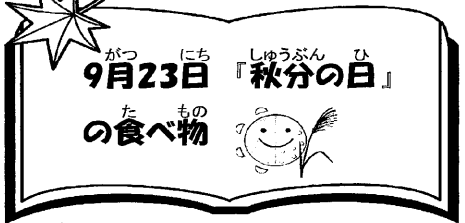
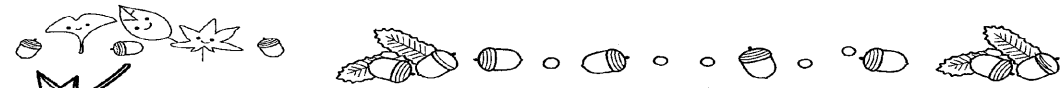
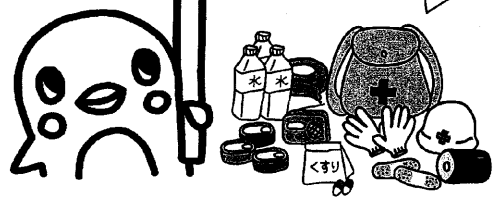
敬老の日になんで
「まごわやさしい」食材の
健康で長生きできる食べ物を
見てみましょう



賞味期限切れ
だいじょうぶ
大丈夫かな？



この日を機会にみんなで
ハザードマップを見て
避難所などを確認したり、
防災リュックの中を確認してみよう！



秋分の日は夜と昼の長さが同じになります。
仏教ではあの世とこの世が最も近くなる日と
されて、ご先祖供養には良い日とされています。
なので、お彼岸にお墓参りする風習があるのです。



★舞茸

見つけると舞うほど嬉しいと名前がつけられたきのこ。
美味しいだけでなく、脂質や糖質を分解して体内に取り込む
ビタミンB2や紫外線を浴びてシミになる元を防ぐ成分も
含まれています。



★ぶどう

世界中で古代から栽培されていたぶどうは、秋が旬の果物です。
ポリフェノールが豊富で目の疲労に効果がある成分を含みます。



★里芋

縄文時代から食べられていたという里芋。
親芋を囲むように子芋がたくさん出来ることから、子孫繁栄を
意味する縁起の良い食べ物とされてきました。
里芋の粘り成分は食物繊維です。便秘解消や肥満予防になります。



ま 豆類
大豆や小豆や黒豆など
たん白質や食物繊維が豊富で、
ビタミン類もバッチリです！
大豆製品は豆腐や納豆も良いです

ご ごま
ごまには抗酸化作用があり、
細胞の若さを保つ働きがあります

わ ワカメなどの海藻類
昆布やワカメ、ひじきには
食物繊維やミネラルが豊富です

や 野菜類
特に緑黄色野菜は
ビタミン、カルシウムなど
多く含まれています

さ さかな 魚類
たん白質、カルシウムが
たくさん含まれますが、
青魚には脳の活性化や
血液サラサラ作用があるDHA、
EPAが豊富です

し しいたけなどのキノコ類
カルシウム吸収に欠かせない
ビタミンDが豊富なので、
骨の健康には重要な存在です

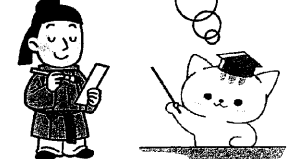


ここで...
ちよこっと豆知識

『秋の七草』もあるって知ってる？



秋の七草は奈良時代の
歌人「山上憶良」と言う
人が読んだ歌がもとに
なっているよ



秋分の日といえば「おはぎ」ですね。
おはぎのあんこである「小豆」は赤色から魔除けの
意味があります。
小豆は秋に収穫されて、皮が柔らかいので「粒あん」で
作ります。



逆に春の春分の日では、日にちがたって皮が硬くなった
小豆なので皮をこした「こしあん」で作ります。

おはぎの他に...
地域によっては旬の食べ物を食べるところもあります。

★サンマ

今では漁獲高が低くて、価格が高くなってしまった魚
ですね...しかし、脳の働きにかかせない栄養DHA
とEPAがたっぷり含まれています。

