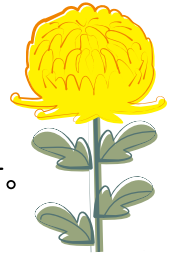


生活に  
ちよつと  
役立つ  
**うんちく話**

ちょうよう  
**重陽の節句**



9月9日は“五節句”のひとつにあたる『重陽の節句』です。別名“菊の節句”とも呼ばれます。

**五節句とは？**

五節句とは、昔の中国の暦で“季節の変わり目”のことです。その昔、中国では奇数は良いことを表す“陽数”、偶数は悪いことを示す“陰数”と考えられていました。そして、その奇数が重なる月日をお祝いしたのが五節句の始まりと言われています。それぞれ『3月3日は桃の節句』、『5月5日は端午(菖蒲)の節句』、『7月7日は笹の節句』とされ、その中でもっとも大きい数字である“9”が重なる9月9日は、とてもめでたい節句として『重陽』と呼ばれました。(※1月1日は元旦のため別格とされていました。)

**なぜ“菊”の節句なのか？**

それぞれの節句には、“その季節の植物”の名前がつけられ呼ばれていますが、なぜ9月9日は菊なのでしょう？ 菊といえば晩秋のイメージが強い花ですが、昔の暦で9月9日は今の10月ごろにあたるため、まさに菊が一番美しく見れる時期でした。現在では暦が新暦に変わったため、昔と比べると多少季節感が変わりましたが、今でもこの日は菊を使った様々な風習が伝えられています。

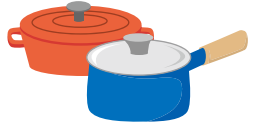
**昔、重陽の節句ではどのようなことが行われていたのか？**

昔は五節句の中で最も盛大だった「重陽の節句」も、今では忘れ去られようとしている行事になりつつあります。昔、重陽の節句では菊の花を飾るのはもちろん、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わして祝っていました。また、菊の花の露は長寿に効果があると言われていたので、菊の花びらの上に綿をかぶせ、花の露を含ませた着せ綿で肌を拭いて身を清めたそうです。実際、菊の花びらはビタミンCやビタミンEを含み健康・美容効果があるので、この機会に風情な気分を味わってみるのもよいのではないのでしょうか。

**歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室**

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろい

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういった食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

**大豆と牛肉のかき揚げ**



● 材料 (2人分)

- 牛もも薄切り肉……………100g
- 塩……………少量
- 酒……………小さじ1
- 水煮大豆……………50g
- プロセスチーズ(5mm角切り)…30g
- クレソン(ちぎる)……………20g
- 玉ねぎ(くし形切り)……………1/4個
- 卵(割りほぐす)……………1個
- 冷水……………1/4カップ弱
- 塩……………少量
- 小麦粉……………1/3カップ
- 揚げ油

● 作り方

- ①肉を細切りにし、Aをふります。
- ②ボールに①とBを入れ、小麦粉大さじ1を加え、軽くまぜます。
- ③卵に冷水を加えてまぜ、残りの小麦粉と塩を加えてさっくりとまぜます。そこに②をあわせてまぜます。
- ④170～180度に熱した揚げ油に、スプーンですくって落とし入れ、返しながら色よく揚げてできあがりです。

1人分 カルシウム 155mg エネルギー 468kcal 塩分 1.4g