

# 鷺の谷



鷺の谷の由来:1600 年代

おくさわしんでんむら

奥沢新田村「鷺の谷」という旧小字の地名がみられる。

第 177 号 令和 7 年 4 月 1 日 発行

発行者 九品仏地区身近なまちづくり推進協議会広報部会

事務局 九品仏まちづくりセンター

TEL 03-3703-2341

きゅうこあさ

## 食と健康について

近年の、異常気象、天候不順によって体調不良を訴える方が増えているようです。

どう対処すればいいのか？例えばマスクをする、手洗いを忘れない、体を温める、規則正しい生活…などがポイントということのようです。

今年度の鷺の谷は「食と健康」、特に季節とのかかわりについて、紀元前 4 世紀ごろ中国で作られ、平安時代には日本に伝わって、各季節の移り変わりを把握することで農作業の指標となっている二十四節気を取り上げて、コラム形式で書いていこうと考えました。

読んでくださる方にとって少しでも役にたつ、興味のある内容になれば幸いです。

二十四節気は、日本に伝わり、節目の名称として、立春・春分・夏至・秋分・冬至などは季節の移り変わりの目安となっています。

さらにお祝いの日や、季節にちなんだ行事に食べる特別な料理、例えば前号で特集した、お雑煮をはじめ、端午の節句の柏餅、お彼岸のおはぎ、土用の丑の日のうなぎ、冬至のかぼちゃなども日本の暮らしに浸透しています。

今では季節に関係なく様々な食材が手に入りますが、やはり旬の食材には体がその時必要とする成分や効果を持っているものがたくさんあります。

季節と食との関りを知って食べることが健康につながると昔から伝わっていることがよくわかります。



二十四節気 一般社団法人日本総菜協会 h.p. より

## 食と健康コラム その1

鷺の谷発行日に合わせ 今年の 4 月の清明から 6 月の夏至まで

**清明(4/4~)**「清浄明潔」の略。全てのものが清らかで明るく、生き生きとした様子

- ・じゃがいも:胃の機能を調整し消化吸収を高める
- ・スナックえんどう:お腹に優しく潤いを与える

**立夏(5/5~)** 夏の兆しが見え始める頃。湿度は高くなくとても過ごしやすい。

- ・アスパラガス:体の水分を上手に調節
- ・空豆:空に向かい実が生り縁起良く水の代謝も◎

**芒種(6/5~)** 麦や稲など穂の出る穀物の種を植える。梅雨入りで一気に湿度が上がる。

- ・梅:疲労回復、喉の渇きや咳止め
- ・トマト:生は熱を取る。潤い、喉の渇き解消、消化機能を助ける



**穀雨(4/20~)** 百穀を潤す恵みの雨が降る。

- ・春キャベツ:解毒作用がありだるさを解消
- ・筍:体の余分な熱を取り、便秘にも良い

**小満(5/21~)** 万物が成長し天地に満ち始める。

- ・アジ:胃を温め消化を助け食欲不振を改善
- ・新ごぼう:喉の腫れなど熱を取る働きあり

**夏至(6/21~)** 1 年で最も昼が長く陽の気が最も盛ん。実際は梅雨の湿気と暑さで憂鬱。

- ・オクラ:ビタミン・ミネラル豊富。疲労回復、腸を潤す
- ・ミョウガ:お腹を温め血液の流れも良くする