

September

暮らしを 楽しむ暮らしに 役立つ

9月 ライフアップ通信

暑さの収まったところで、
体と心にちょっと一息。

涼しい風が吹き始めると、赤とんぼがやってくる。

夕焼け空の下、群れになって飛ぶ赤とんぼは、昔ながらの
のどかな秋の風景です。「赤とんぼ」は、成熟するとお腹の部分が
赤くなるとんぼの総称。代表種はアキアカネです。

夏の間は涼しい山で過ごし、秋になる頃に里へ下りてきます。

あまり馴染みがないかもしれません、実はとんぼは縁起物。
前進しかしないことから「勝虫(かちむし)」という別名を持ち、
昔は兜や刀などの装飾に使われていたそうです。

赤とんぼが飛び始めたら、涼しくなってきたらし。

帰り道に、勝虫を探して歩いてみてはいかがでしょうか。



鰯に豊富なビタミンB6で、イライラ防止。●



初秋の食材：カツオ(鰯)

カツオの旬は、初夏の「初カツオ」と初秋の「戻りカツオ」。春に黒潮にのって北上し、北の豊かなプランクトンを食べ、南下してくるのがこの時季。脂がのっており、刺身などでいただきます。カツオには、ビタミンB群が豊富に含まれており、特にビタミンB6には疲労回復効果が期待されます。また、体内で神経伝達物質の合成にかかる働きをしているので、季節の変わり目に起こりやすい、イライラを緩和し精神を安定させる効果があると言われています。

ハッピーは健康から
ライフアップ
クリニック

寝苦しい季節が終わったのに…
不眠が増える季節の変わり目。



寝苦しい夏が終ったのに、なぜか快眠が得られないを感じている方もいらっしゃるのでは。実は、季節の変わり目は精神が不安定になりやすく、ストレスや疲れからか、不眠の悩みも増加する傾向にあります。体を休めたり、ストレス解消に取り組んでみましょう。

食習慣からもアプローチを

ビタミンやミネラルが不足するとイライラや不眠が起こりやすくなります。野菜や魚介類、海藻類を積極的に摂取し、栄養と心のバランスを整えましょう。

趣向を変えて、漬けをフライで。
鰯のづけフライ 香味おろし添え



材料(2人分)

鰯:150g(1/2柵)、大根:150g、青葱:2本、
大葉:2枚、みょうが:1個、にんにく:1/2片、
小麦粉・溶き卵・パン粉:適量、揚げ油:適量
<タレ>しょう油:大さじ1/2、みりん:大さじ1/2、
生姜の絞り汁:小さじ1

- 鰯は、タレの材料に漬けておく。
- 大根は皮を剥いておろし、青葱は小口切りに。みょうがは小口切りにし水にさらし、にんにくは、薄切りにしておく。
- ①大根おろし、青葱を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鰯に、小麦粉、溶き卵、パン粉を順に塗して190度の油でさっと揚げて取り
- ③1cm厚に切って、大葉、大根おろし、みょうが、にんにくと供に器に盛る。

今月のお花

9月「クズ」

秋の七草の1つ、クズの花言葉は「芯の強さ」「活力」「治癒」。9月頃に赤紫色の花を咲かせます。根からとれる「くず粉」はくずきりなどの和菓子の材料になり、根を干したものは解熱作用を持つ漢方薬「葛根」として利用されています。日本全国に群生している身近な山野草で、お月見にススキとともに飾ったり、食材や薬として、古くから暮らしに取り入れられています。



藤田建築

Fujiken House

床暖房 藤田建築

検索

フリーアクセス

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

0800-200-2965

Eメールアドレス

info@fujiken24.com