

column

## 心と体を整える食養生

### 秋の季節に合わせて！

秋は実りの季節。日差しも和らぎ心地よいカ

ラツとした風を感じ、澄み切った夜空に満月を見上げる：そんな季節。

暦の上で今年は新暦八月七日が「立秋」に当たります。秋の季節が始まる日です。とはいっても、今年の夏は猛暑日が続き、七月末時点で沖縄県内に台風の襲来もなく、気温も30度を超えて、気象庁から高温注意報が発令される日が続きました。

### 夏から秋へ変わる季節と身体

東洋の考え方では、夏の節気の終わりの大暑から白露が始まるまでの間は「長夏」と言い、長雨が続いたり、暑さが続く時期。その影響で、本来なら身体を隅々まで潤わせる水分の機能が、部分的に過剰になりやすくなる時期と言われています。

猛暑が続くと、ついつい室内の冷房が強くなってしまい、外出自粛も相まって自宅の冷房環境に長くいる時間も増えます。冷房が強いと体の真ん中から冷えてしまい、代謝が落ち、免疫力も落ちやすくなってしまいます。

夏の暑さが残る立秋の頃には、適度に汗をかくことは大切です。熱中症対策をとりながらも、外の新鮮な空気を入れ、陽にあたり、汗をかいて代謝を良くしていきましょう。時には、ゆっくりとお風呂につかり、冷房で特に冷えやすい腰周りをしつかり温めることもおすすめです。夏の時期にしつかり代謝を上げ免疫力を上げましょう。それを怠ってしまうと、咲き開かない花のように、秋に実りはありません。

純物とともに出しましょう。

今年は例年なく、心身の健康に気をつけなくてはいけない状況があります。集中豪雨による災害、連日の猛暑、新型コロナウイルスの感染拡大など…。

猛暑が続くと、ついつい室内の冷房が強くなってしまい、外出自粛も相まって自宅の冷房環境に長くいる時間も増えます。冷房が強いと体の真ん中から冷えてしまい、代謝が落ち、免疫力も落ちやすくなってしまいます。

### ●貝類（シジミ）

シジミやアサリなどには、オルニチンという成分が豊富に含まれており、その栄養素が肝機能回復やサポートに効果を発揮してくれます。「シジミのお味噌汁」などは、良質なアミノ酸の摂取と発酵食品を同時に摂ることができるので、疲れた肝臓にはとても良いお料理です。

### ■秋の節気と雑節

今年は新暦の八月七日。暦の上で秋が始まる日。太陽の黄緑が135度となり、この頃から本格的な酷暑の時期です。

八月二十三日。処暑は「来て止まる」という意味。ようやく暑さが落ち着きはじめる時期。立春から数えて210日目の八月二十一日頃は、台風がやってくる日とも言われています。

九月七日。草花に朝露がつき始める頃。九月九日には重陽の節句を迎えて、収穫祭の意味合いがあり、日本本土では栗ご飯などで祝います。沖縄では、家の繁栄、と安全祈願、健康祈願を兼ねて、菊の葉三枚を酒杯に浮かべて、ヒヌカンと仏壇にお供えする習慣があります。

いています。沖縄の場合だと、この時期に収穫がはじまる、シークワーサーもおすすめです。旬の食材には、その季節を越えるためのチカラの源が含まれています。

### ■季節の変わり目には肝臓を労ろう

今年は特に新型コロナウイルスの感染症拡大や豪雨災害により、不安を感じることも多い日々かと思います。東洋医学では、肝臓は悲しみや不安に影響されやすい臓器です。

長夏の季節に、しっかりと汗をかいて、体の熱を発散することは大切です。余分な内湿を体内の不

### ■夏の不調は秋の実りに影響する

そして残暑が残り汗をかかせる様な気候の立秋の頃には、ビタミンCを多く含むレモンなどを積極的に摂取するのは、夏バテ予防、疲労回復に向

秋			
秋 分	白 露	処暑	立 秋
九月二十二日頃と夜の長さがだいぶなる頃。日本列島では、彼岸花や金木犀なども美しく、稻の刈り取りの時期。	九月九日には重陽の節句を迎えて、収穫祭の意味合いがあり、日本本土では栗ご飯などで祝います。沖縄では、家の繁栄、と安全祈願、健康祈願を兼ねて、菊の葉三枚を酒杯に浮かべて、ヒヌカンと仏壇にお供えする習慣があります。	九月七日。草花に朝露がつき始める頃。	今年は新暦の八月七日。暦の上で秋が始まる日。太陽の黄緑が135度となり、この頃から本格的な酷暑の時期です。

秋	
霜降り	寒露
十月二十三日。日本列島の地域によっては露が凍つて音が響く時期。 や鳥(ツタ)が色づき紅葉を楽しめる時期。	十月八日。野草に冷たい露がつく頃。秋の長夜に虫の音が響く時期。

## 初秋は残暑と乾燥対策を

白露や秋分の頃は、夏の残暑とともに、秋らしい乾燥の気候でもあります。この頃は、体内の乾燥を防ぐ食材を選ぶと効果的です。

### ● 体内的乾燥を防ぐ

あわ、レンコン、牛乳、卵、豆腐、貝類など

### ■ 食材を使った料理

あわご飯

麻婆豆腐

レンコンのきんぴら

シジミの味噌汁など



## 晚秋には

徐々に気温も下がり始め、乾燥が強くなる晩秋の季節。この頃は身体を温め、肺を養う食材が好ましいです。

### ● 身体を温め、肺気を養う食材

もち米、うるち米、クルミ、蜂蜜、鶏肉

### ■ 食材を使った料理

鶏飯(うるち米と鶏肉の雑炊)

クルミやナッツの蜂蜜漬け  
(ヨーグルトのトッピングに)。



## 旬の食材が冬に向けての養生となる

「馬肥ゆる秋」というように、食べ物がおいしい季節の秋。旬の食材の柿や栗、ゴボウ、きのこ

## 一汁三菜に旬をとりいれる

米実りの秋に採れる旬の食材を、日本ならではの一汁三菜のお膳に並べて、食事を楽しんでみま

類などそれが私たちヒトの体の冬に向けての養生となります。

### ● 旬の柿

柿にはビタミンCが豊富に含まれ、また果物に含まれる水溶性食物繊維は、腸内環境の改善にも有効です。



季節の変化を感じ調和しながら、自分自身のココロとカラダの声に耳を傾けてみてください。心身を養う力をつけていきましょう。すると、無理することなく、自然な流れで、心身の健康増進に向かうことができるでしょう。

## 冬が来る前に

四立(立春、立夏、立秋、立冬)それぞれの、前の約18日間が土用です。ちょうど寒露の期間、今年は新暦の十月二十日頃に冬が来る前の土用が訪れます。

土用と関係が深いのは、体の部分ではお腹、胃腸です。

### 『胃腸を労るためにも噛むことが大切』

季節の変わり目には胃腸が弱くなりやすいです。口は食の入り口で、歯や口の環境は全ての健康の原点です。食べ物をよく噛んで消化吸収を良くしていくことを意識しましょう。この時期だけでなく、毎日三度の食事で心掛けることが何よりも大切です。土用の機会に改めて見直してみましょう。

皆さまの心身とともに、人生も、実り多き秋となることを、心から願っています。

## プロフィール

うえはら なるみ  
上原 成未氏

沖縄県出身。2007年～2016年までの9年間、病院管理栄養士として福岡・沖縄で経験を積み、2016年4月により地域に身近な管理栄養士を目指し独立。

ハピネスライフ(健康・栄養サポート事業)を立ち上げ、フリーランスの管理栄養士として活動中。

企業向け講演活動、親子向け食育セミナーなどを行いながら、地域での栄養相談、調理師専門学校専門科講師、薬膳スペシャリストアドバイザー®育成などで活動中。

### 《資格等》

国家資格：管理栄養士

民間資格：薬膳スペシャリストアドバイザー®認定トレーナー、トータルヘルスダイエット認定トレーナー((一社)日本総合プロフェッショナルケア協会認定)

