

いと一健向院便り

2018年
9月号

9月にある「敬老の日」は、季語として認められているそうです。みんなで短歌や俳句の作品を作ってみるといっても、楽しくて素敵なプレゼントになるかもしれませんね。



きれいな姿勢は健康のシンボル。
姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？
あなたが健康でいつまでも夢が追い続けられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79
TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日
HP：http://www.yoishisei.jp/ Mail：life110@qc.commufa.jp
年末年始 12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。



「秋分の日」の趣旨とは



9月の行事と言えば、敬老の日と秋分の日を思い浮かべる人が多いはず。
敬老の日は分かりやすいですが、秋分の日は何をする日なのでしょう？

実は、秋分の日^{の趣旨}はきちんと決まっています。
それは「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」ことです。



秋分の日^{の元}になったのは、歴代の天皇や皇后、
皇親を祭る宮中祭祀「秋季皇霊祭」という儀式。
以前は祭日でしたが昭和23年に祝日として制定
され、秋分の日が生まれました。



仏教では秋分の時期が「秋季彼岸会(秋のお彼岸)」になり、
お墓参りや先祖供養の法要を行います。秋分の日^{の趣旨}を知ら
なくても、多くの人が気付かないうちに祖先をうやまい亡くなっ
た人々をしのぶことができていると言えますね。

印象の薄い秋分の日ですが、祖先や自分に影響を与えてくれ
た人を思い出す良いきっかけになるかもしれません。記憶に残る
人々に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



青海苔入りレンコン餅



ネギやしそなど、季節の香味野菜を入れてアレンジしてもおいしい。

★材料(12個)

レンコン(すりおろした状態) … 230g 片栗粉 … 大さじ3
青海苔 … 大さじ1 白ごま … 少々 ごま油 … 適量

★【しょうゆ … 大さじ1 砂糖 … 大さじ1 酒 … 大さじ1 みりん … 大さじ1】

★手順

①洗って皮を剥いたレンコンをすりおろす。すりおろしたレンコンに、青海苔と片栗粉を加えてよく混ぜる。しっかり混ぜたら生地を12個に分ける。

②熱したフライパンにごま油をひき、12個に分けた生地を平らにして並べてフタをする。裏返して、きつね色になるまで反対側も焼く。★の調味料を混ぜ合わせる。

③②のフライパンに混ぜ合わせた★の調味料を入れて絡め、照り焼きにする。お皿に盛り付け、その上に白ごまを振りかければ出来上がり。



秋刀魚のトリビア



秋の食材と言えば、やっぱりサンマ。ニュースなどでも取り上げられるほど身近な食材ですが、その生態は近年になるまで不明な点が多かったそうです。

サンマの生態で大きな発見だったのは産卵期。今まで、サンマの産卵期は冬と考えられていました。ところが、最近の調査でサンマは1年中、産卵していることが分かったのです。

これにはサンマの寿命が関係しています。
サンマの寿命は、なんとわずか1～2年。

そのため、生まれて半年ほどで産卵できるまでに成長します。

短い命の中で、より多くの子孫を残せるように、1年中産卵できるのです。近年、サンマを食べる国が増えたため、その数は減ってきています。



沢山の子孫を残してくれるサンマに甘えず、節度を持って秋の味覚を楽しみましょう。