



# 食育バイザーの知恵袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆  
食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

## 8月の歳時記: 立秋

～立秋、残暑と暑気払い～

甲斐の食育バイザー  
K.Iさんより

”立秋”は秋が立つと書くように、暦の上では秋に入り、少しずつ涼しくなって秋の気配が漂い  
だします。立秋を迎えると、いつまでもこの暑さが続くわけではなく、秋に向かっていくんだという  
感じになります。とはいえ、まだかなり暑い日が続きます。立秋は特に行事食は無いようですが、  
季節の移り変わりを知らずのためにも、旬のものを食べたいですね。また、残暑を乗り切るために暑  
気払いをする方法もあります。暑気払いとは、その名の通り「暑さをうち払う」ために、体に溜まっ  
た熱気を取り除くことをいいます。そして弱った気(エネルギー)を元に戻して「元気」になろうとい  
うわけです。昔は、酒、薬、食べ物など口にするもののほか、薬湯(枇杷湯、桃湯、どくだみ湯な  
ど)、行水、川遊びなどで暑気払いをしていたようです。現代では、もっぱら飲み会をすることが  
多いですね。そこで今回は、食に関する暑気払いについて3つご紹介します。

### ～ 麦(冷麦、そうめん、ビール) ～

6～7月に収穫される麦は、夏の体調  
管理に欠かせないものとされていて、冷  
麦やそうめんは、夏バテを防ぐ上でも効  
果的です。あまり知られていませんが、セ  
タは麦の収穫祝いかねており、行事食  
のそうめんを食べると無病息災で過ごせ  
るといわれています。お中元、お盆の供物  
にそうめんを用いるのは暑気払いの意味  
があるかもしれませんね。現代の暑気払  
いに欠かせないビールは、麦(大麦)です  
ね。体を冷やし、利尿作用で不要なもの  
を体から出してくれます。

### ～ 甘酒 ～

甘酒というと冬をイメージしますが、甘酒は夏の季語。江戸時代には、甘酒売りが天秤棒を  
かついで売り歩き、暑気払いに飲む習慣がありました。甘酒は必須アミノ酸やビタミン、ぶどう  
糖やオリゴ糖などをたっぷり含み、「飲む点滴」ともいわれる栄養ドリンク。米を発酵させて作  
るノンアルコールの発酵食品なので、腸内環境を整える働きもあります。夏は冷やしたり、生姜  
汁を入れたり。美味しい甘酒で暑気払いしてみたいはいかがでしょうか。

### ～ 瓜(西瓜、胡瓜、冬瓜、苦瓜、南瓜) ～

西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうが  
ん)、苦瓜(にがうり=ゴーヤ)、南瓜(かぼちゃ)  
は、夏が旬の食べ物です。西瓜や胡瓜は体の熱  
を下げ、利尿作用で余分な水分を出してくれま  
す。苦瓜はビタミンCが豊富で、夏バテ防止にも  
ぴったり。冬瓜は、冬までもつことからその名が  
つき、95%が水分で低カロリー。涼しげな見た  
目とさっぱりした味が夏にぴったり。南瓜は栄養  
豊富で糖質も多いのが特徴で、保存性が高いた  
め、冬至に食べる風習もうまれました。

## おうち de 夏のバル気分♪

一宮の食育バイザー  
C.Oさんより

### サングリア

#### ★材料(作りやすい分量)

- \*赤ワイン: 350CC \*オレンジジュース: 350CC \*シナモン: 1本
- \*クローブ: 2本 \*ハチミツ: 大さじ3 \*スイカ: 100g
- \*ブルーベリー: 50g \*もも: 1個 \*ぶどう 6個 \*レモン: 1/2個

#### ★作り方

- ① スイカ、桃は一口大に切る。ぶどうは半分に切る。
- ② 鍋に赤ワイン、オレンジジュース、ハチミツ、シナモン、クローブを入れて沸騰させる。
- ③ ボウルに①とレモンの輪切り、ブルーベリーと②を入れて混ぜ合わせ、粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

Sangria



Tasty!

暑い夏の夜にホッとひと息してみても(\*~\*)  
炭酸で割っても美味しいです。ミントを浮かべるとさっぱりします。

## 自分なりの養生訓

一宮の食育バイザー  
R.Mさんより

『食べ方帖』長尾智子著 より

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 一日一穀: 一度はお米を食べる  | 一日百笑: なるべく機嫌よくする   |
| 一日二汁: 二度は汁物を食べる  | 一日千想: 空を見て思いを馳せる   |
| 一日三茶: 朝昼晩とお茶を入れる | 一日万歩: 急がずてくてくと歩く   |
| 一日五厨: 度々台所に向かう   | 一日養生: 体調と相談しながら過ごす |
| 一日七考: なにかと工夫する   | 一日手入: 道具も自分も手入れする  |
| 一日八憩: まめに休憩する    | 一日清々: さっぱり清々と暮らす   |
| 一日十菜: 多くの野菜を食べる  | 一日一菓: 一つお菓子を食べる    |

何を食べるかは健康と精神に直結するから、ときには度が過ぎることがあっても何とかバランスを取  
って暮らしたいもの。食べ方は暮らし方、考え方。元気な日、疲れた日、不安な日、上々な日。毎日訪れる  
いろんな日を形作る。食べ方帖。人それぞれの気持ちのメモを作って自分なりの養生訓を考えてみて。



食育バイザー知恵袋を  
Instagramでも配信中♪  
紙面に載っていないレシピも  
公開しています(\*'ω'\*)



お名前: \_\_\_\_\_

組合員番号: \_\_\_\_\_

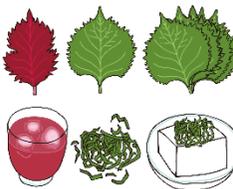
✕ キトリ ✕

## ～旬の食材豆知識～

### 旬の食材～しそ(シソ)

一宮の食育バイザー  
R.Aさんより

- ★香りがよく、梅干しや菓子や料理にも広く用いる。緑色種は、アオチリメンジソでシソ酒、紫色種は、アカジソで梅干しに利用します。
- ★シソのさわやかな香りは、食欲増進に役立ちます。倦怠や慢性疲労に料理に活かすと良いです。中国が原産で、セキ止めの妙薬として昔から知られています。また、防腐力の強いのも特徴です。
- ★薬効としては、風邪、食欲不振、セキ(生の葉をすりつぶして汁を飲む)、吹き出物、抜け毛、頭の働きを良くする。魚やカニなどの中毒、切り傷に効果があると言われています。
- ★常用的な使い方として葉を「ふりかけ」にする方法。保存もきくし、量も多く摂れるのでぜひ!
- ★シソの葉を陰干しにして、乾燥した後、粉末にしてご飯などにふりかける。また、キャベツ、キュウリ、白菜、カブなどと塩漬(即席漬)にしてもさっぱりして良いです。



## ～8月が旬の食材レシピ～

### 簡単 大葉しょうゆ漬

甲斐の食育バイザー  
T.Kさんより

- ◆材料:大葉 20枚  
※漬けだれ A(ごま油大さじ2・便利つゆ大さじ1  
・みりん小さじ2・白いりごま大さじ1・おろしにんにく小さじ1)
  - ◆作り方  
①大葉の茎をカット  
②チャックのついた保存袋に A の漬けだれを入れ、外側からよくもみ込むように混ぜる。  
③なるべく重ならないように大葉を②の袋に入れ、空気をしっかり抜き冷蔵庫で1時間ほどキープする。
- ※上記のレシピに粉末唐辛子か七味唐辛子少々入れるとキムチ風味に。サムギョプサル(サムギョプサル)の薬味に。  
※おにぎり、冷ややっこ(冷やし中華)の薬味、焼肉に万能な一品となりますよ。お庭の大葉が豊富な時に、ぜひお試しを



しそと大葉は同じものです。ジュースやドレッシングに使う時は、青じそと呼ばれ、葉として薬味に使う時は大葉と呼ばれます。しそはβカロテンが含まれていて、身体の中でビタミンAに変化して皮膚健康を正常に保ったり、眼の健康を維持したりする効果があり、抗酸化作用があるため老化防止やアンチエイジング効果が期待されています。

### ～魚肉ソーセージと大葉とチーズのチヂミ～

- ★材料(2人分)  
・魚肉ソーセージ1本 ・卵1個 ・水50cc ・大葉10枚 ・小麦粉50g  
・鶏ガラスープの素小さじ1/2 ・とろけるチーズ30g ・片栗粉25g ・ごま油適宜  
《タレ》 ポン酢大さじ2・コチュジャン小さじ1・ごま油小さじ1



- ★作り方  
①ソーセージはうす切り、しそは手でちぎって、材料を全てボールに入れよく混ぜる。  
②ごま油をひいたフライパンに入れて、3分づつ焼く。  
③お皿に盛りつけ、タレをつけてめしあがれ♪

甲斐の食育バイザー  
G.Nさんより

### 我が家の夏の定番!薬味醤油

甲斐の食育バイザー  
T.Aさんより

夏の食卓にあると嬉しい、爽やかな薬味醤油。冷ややっこや納豆、冷しゃぶ、そうめん…色々な料理に合うタレをご紹介します。いずれの食材も胃腸に良く、食欲増進、血流アップ、内臓の冷えにも効果があります。さわやかな香りも食欲をそそり、抗酸化作用も高く夏バテにもバッチリ!ぜひお試しください♪

- ◆材料:A(しそ、みょうが、しょうが、各適量) ・ 醤油 Aが浸かる量  
①しょうがは気になるところを切り落とし、皮ごとできるだけ細く千切りにし、さっと水にさらします。  
②しそは千切り、みょうがは薄く輪切りにします。  
③作りたい容器に①②を入れ、醤油をすべて浸るまで加えます。



※半日～1日くらいで食べごろです♪1週間程度保存できます。  
※私の好みはしょうがが多め、すぐに具がなくなってしまう時には足して使っています。  
※青唐辛子や昆布など入れてもOK!いろいろアレンジを楽しんでください(^\_^)