

# 食育だより 9月号

## 行事と行事食

陽数...奇数  
陰数...偶数のこと

### 重陽の節句 (菊の節句)

陽数である9が重なる旧暦9月9日に行う行事。キクの花を浮かべた菊酒を飲み、長寿を祈願したことから「菊の節句」とも呼ばれる。農村ではくにし、くんち、刈り上げ節句と呼び収穫儀礼が行われる。この日は赤飯や小豆飯を炊いたり、餅やだんご、おかゆを作ったりする。東日本ではナス(くんちなすと呼ぶ)を食べると中風にならないといわれる。

#### ★菊酒

日本酒に菊の花と漬けた酒



「長寿」の願いが込められている

#### ★重陽糕(チウヤンガオ)

餅生地以小豆餡をサンドして、トライフルーツなどをのせて蒸した菓子「花糕」とも呼ばれる



## カルシウムと欠乏症

### カルシウム(Ca)とは

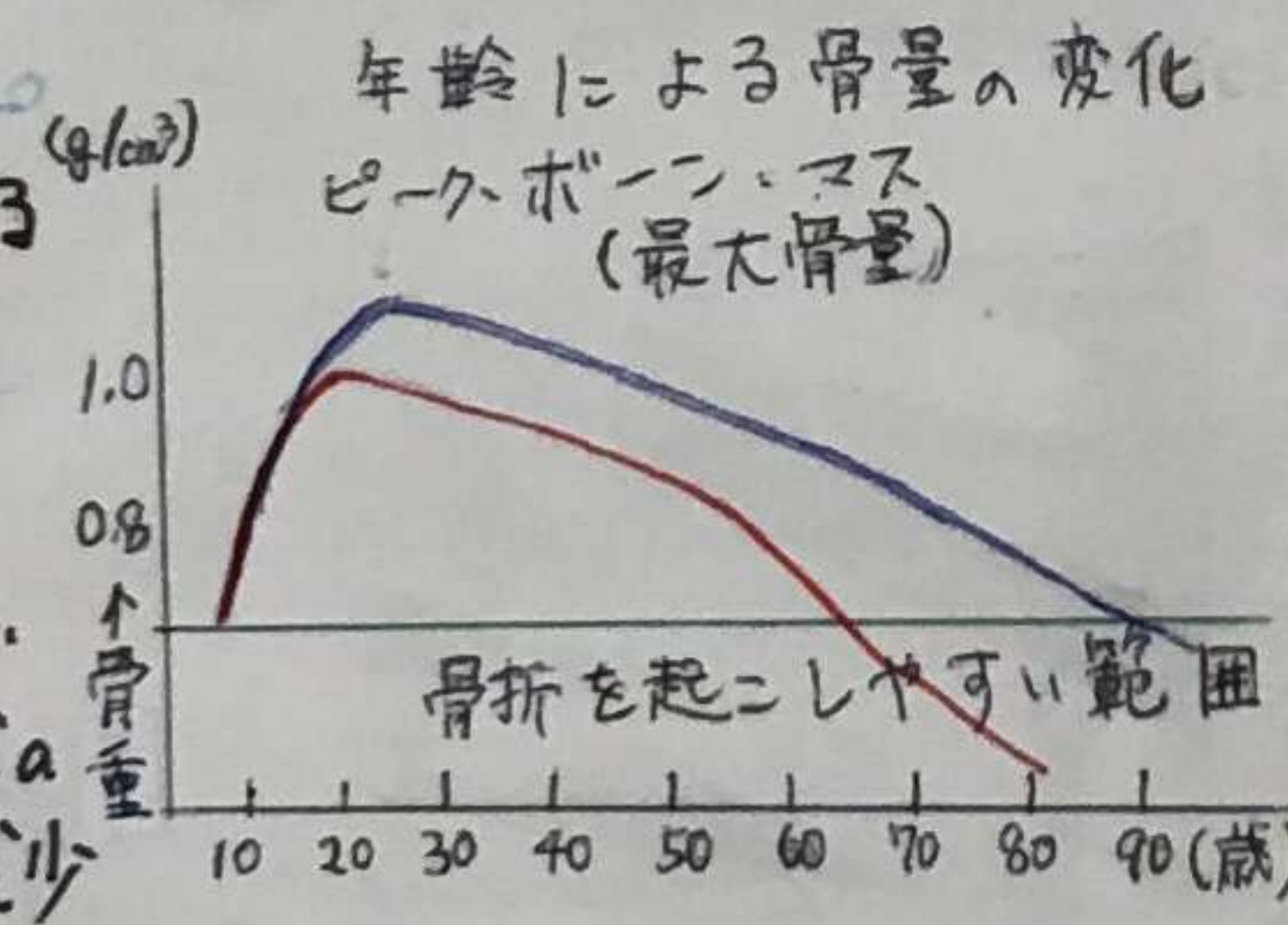
人体に最も多く存在するミネラル。主に骨や歯を構成しているが、血液の凝固や筋肉の働きにも関係するなど、重要な役割も担っている。カルシウムと共に骨や歯を形成するのはリン(P)であり、牛乳にはP:Caで含まれているため吸収率が良く、効率も良い。また、マグネシウムはCaの摂取により排泄される。吸収の良い比率

リン カルシウム マグネシウム カルシウムCa  
1 : 1 1 : 2

### 欠乏症

骨の主成分であるカルシウムが不足→骨粗鬆症に「骨粗鬆症」とは、骨に貯えられたCaの量(骨量)が減少し、骨に「穴」が入ったようにもろく骨折しやすくなること。骨量は、20歳頃までは増加し、一生で最高の値になったときは「ピーク・ボーン・マス」と呼ばれるが、その後は減少してしまうので、骨粗鬆症になりやすいといわれている。

骨量を増やさなければならぬ時期に、無理なダイエットをしたり、運動不足になることは避けなければならない。



## Q & A

- Q1. 重陽の節句は、○の節句とも呼ばれる。○に入る花は?  
Q2. 菊酒には何の願いが込められているか?  
Q3. 牛乳に含まれているP:Caの比率は?  
Q4. 骨粗鬆症は何か不足すると起こる?  
Q5. 骨量が一生で最高レベルになったら、何と呼ばれる?  
A答えは右下。

## オススメレシピ <かぼちゃとほうれん草の豆腐グラタン>

### <材料 (4人分)>

- 南瓜<一口大>... 1/4個 400g
- 木綿豆腐... 2丁 600g
- 味噌... 大さじ1と1/3 24g
- コンソメ... 大さじ1と1/3 12g
- バター... 10g
- ほうれん草<5cm幅切り>... 2/3束 200g
- 【ソース】
- 豆乳... 2カップ弱 400ml
- 薄力粉... 大さじ2弱 20g
- 塩胡椒... 適量 (2g程度)
- パン粉... 大さじ2強 20g
- ピザ用チーズ... 40g (お好みの量)

### <作り方>

1. 南瓜を一口大に切り、ラップをして500Wの電子レンジで3分加熱する

2. 豆腐は500Wの電子レンジで2分加熱し、キッチンペーパーで水切りをし、味噌とコンソメを混ぜ合わせる。
3. フライパンにバターをしき、5cm幅に切ったほうれん草をさっと炒め、「1」の南瓜、「2」の豆腐、【ソース】の材料を加えて、3~5分ほど弱火で混ぜながら煮込む。
4. グラタン皿に「3」の具を入れ、ピザ用チーズ、上にパン粉をふりかけて、トースターで15分ほど焦げ目がつくまで焼く。



Q8Aの答え  
A1. 菊  
A2. 「長寿」の願い  
A3. P:Ca = 1:1  
A4. カルシウム不足  
A5. ピーク・ボーン・マス