

# いづつや

9月 長月 (ながつき)

## 桔梗 (ききょう)

桔梗科の多年性草本植物です。山野の日当たりの良い所に育ちます。日本全土、朝鮮半島、中国、東パリアに分布しているようです。秋の七草のひとつ。

つぼみの時は、風船のように見える事から、バレンフラワーという英名をもっています。

漢方では太い根を干して、咳止めの薬にしています。この薬用成分であるサポニンには昆虫にとって有毒である為、昆虫からの食害から自からを守っているため、昔から武士に好まれていたようで、家紋に取り入れられたリ江户城には「ききょうの間」や「桔梗門」の名前がついています。万葉集に出てくるあさがほは、この桔梗の事だと言われています。

平安時代の辞書には「阿利乃比布岐(ありのひびき)」として載っています。「蟻の火吹」は蟻が桔梗の花びらをかると蟻の口から蟻酸(きさん)と言うものが出、桔梗の紫の花の色が赤に変わるので蟻が火を吹いたように見えるらしいです。

花言葉は「清楚・気品」  
「桔梗の花 咲く時(まんと) 言ひそ(う)ら」

※加賀 4代女は、このように歌っています。



## 日本の伝統的「健康食」そば

そばは身体に良い栄養素をたくさん含んだ、難しい食材です。

●生活習慣病の予防に **ルチン**  
木質セルロースの一種で毛細血管の強化、血圧下、血流改善、赤血球機能の活性化といった働きがあり、動脈硬化や糖尿病、脳梗塞などの生活習慣病予防に優れた効果を発揮します。又、ビタミンCの吸収を促す働きがあり、ビタミンCと一緒に摂取すればコラーゲンの合成を助け肌の老化予防に効果的と言われています。

●肝臓を守る **コリン**  
飲酒時に肝臓に脂肪がたまるのを防ぎます。脂肪肝・肝硬変・動脈硬化を予防してくれます。

●生命維持や成長に不可欠な **たんぱく質**  
筋肉や皮膚、血液、そして人間の身体を築くための材料として、たんぱく質は不可欠な栄養素です。たんぱく質は、体内で分解されて、アミノ酸として吸収されます。

●便秘予防と解消に **食物繊維**  
200gあたり、うぶんの約2倍、ソバの8倍以上。

●疲労回復効果 **ビタミンB1・B2**  
ビタミンB1は、エネルギーの代謝に、ビタミンB2は、エネルギーの代謝に効果があります。ビタミンB2は、皮膚や髪を健康に保つのに効果があります。

●溶け出した栄養素が「そば湯」  
そばからの栄養素が溶け出しています。そば湯をぜひ飲んでみましょう。

## 災害の備え

8月10日の台風11号から大雨、多くの日曜日、全国各地で大規模な被害が起きています。不津川市も一帯に被害が及びました。避難勧告が出たとき、どうすればいいですか？  
ここで、不津川市のハザードマップを見られた事がありますか？一度、見てもいいかも知れません。また、まだ、これから台風シーズン、家の外回りもチェックしておいて、いかに備えましょうか？

## そろそろ冷たいおそばより、あったかつけ麺どうですか？

<p>〈材料〉2〜3人分          長ネギ 1本 (5cm幅切り)          豚肉 200g (食べやすい大きさに切る)          生姜 1片 (みじん切り)          しめじ 1袋          水 500ml          酒 大2          めんつゆ (3倍濃縮) 150ml          しょうゆ 小2 サラダ油 小1          ごま油 (仕上げ用) 小1          麺 お好み量</p>	<p>〈作り方〉          鍋にサラダ油と生姜を入れて、火が通ったら長ネギ・豚肉を入れて火が通ったら水と酒を加える。沸騰したらアクをとり、めんつゆ・しょうゆで味付けをし、きのこを加えてひと沸騰したら最後にごま油で風味づけをする。麺は女子みものを所定の時間ゆで冷水でしめておく。豚肉の代りに鳥肉もおいしいと思います。</p>
---	---

山城がスセンター いづつや  
0120-76-1228・0774-76-5055