



筒から覗いた万華鏡のよう。  
太陽の光をたくさん吸いあげて  
きらきら笑って見えます。

10月は米作日本の収穫の季節。  
穫れた米は脱穀して、俵に詰められました。  
俵は富の象徴。

昔の金貨の大判・小判は  
新米のぎつしり詰まった俵を象かたつています。  
昔の人にとって、お米を育てるといことは、  
とても大切なこと。  
お米にたくさんの願いや想いを詰め込んで、  
大切に育てて過ごしていたのです。

枝にたんまり付いた葉が、表情を見せ始めました。  
美味しいご飯を食たべながら、  
のんびり紅葉を眺めるなんて。  
とても贅沢な秋ですね。

※参考「和の菓子」

▼10月号  
「神無月」かなづき

陰暦十月の称。陽暦十一月半ば。一般にはこの月、諸国の神々が出雲に集うためとされ、したがって俗説で出雲は神在月。句の恵み豊かな実りの季節です。でも秋は乾燥によつて肺がダメージを受けやすく、くしゃみや鼻水・喉や痰の他、肌や髪のパサつき、便秘等の症状、さらに免疫力を低下させ風邪もひきやすくなるので要注意です。

小さい塗りのお弁当箱に詰めた  
10月のお弁当

《品書き》

◆キノコと栗の炊き込みご飯

◆秋野菜の焼き合わせ

小茄子、銀杏、里芋、さつまいも、蓮根、  
信太巻き

◆春菊と柿の白和え

◆小エビの唐揚げ

秋の食事のポイント

◎肺をいたわるもの

◎夏に消耗した気を補い、冬に備え滋養を  
高めること。

きのこ、里芋、蓮根、白和え(豆腐・白味噌・  
白胡椒)、銀杏、柿は「肺」をいたわり潤いを  
与えるとされる、「白」食材を中心に選び  
ます。

また秋の実りの米・穀類・芋類、栗など、  
自然の甘みを持つものは、胃腸を元気にし  
て体の防衛力を高めてくれます。体を温め  
体力回復効果のある海老も加えました。  
旬を頂く昔ながらの知恵は、美味しいだけ  
でなく、健康的な生活を送るための知恵  
でもあるんですね！

食欲の秋。季節の味覚を恋しんで、美味  
しく健やかに頂きましょう。

旬薬料理家

中医薬膳指導士 さらりごほん主宰

青木 美加(箕面市出身)

