



健康市場

第 181 号

〒193-0942

八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H24.9.1

責任者: 栄養科 佐藤

いちじく

葱花果



いちじくの旬はハウス栽培が5～7月、露地物が8～10月です。

国内生産第一位は愛知県で、安城市や碧南市をはじめ県内各地で栽培されています。昭和40年代に入ってから生産が本格化しました。

栄養・効果

食物繊維を始めビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを多く含み、美容と健康に良いといわれています。

ペクチンという食物繊維は、腸の働きを活発にするため、便秘に効果があるのは有名です。よく熟した実を1日に2～3個食べれば効果が得られます。しかし、未熟な実を食べると、効果がないだけでなく、胃が荒れますので注意が必要です。

また、フィチンというタンパク質分解酵素は消化促進作用があるので、お酒を飲んだ後に食べると、二日酔いになりにくようです。

ジャム作りのポイント

- ・糖度が高く、ペクチンを含んでいますので、ジャムを作るときは砂糖を控えめに作ります。
- ・レモン汁を加えると、果肉の色が冴えて見た目にも鮮やかなジャムが出来ます。

保存方法

なるべく早く食べるに越したことはないですが、しばらく食べないのであれば、皮をむいて冷凍しておくのがよいでしょう。解凍は常温の自然解凍でどうぞ。



秋分の日とは？

秋分の日とは、「先祖を敬って亡くなった人を偲ぶ日」とされています。「寒さ暑さも彼岸まで」と言われるように、寒さや暑さが一段落して過ごしやすくなる頃で、昼と夜ながさがほぼ等しくなり、9月23日頃にあたります。

彼岸とは、「春分の日」、「秋分の日」を中心にした前後3日間の計7日間のことを言います。彼岸は季節の節目にあたるので、農作業の区切りとしてお祭りなどが行われ、年中行事として定着したと言われていています。

ぼた餅とおはぎの違い

春のお彼岸は種まきの頃。秋のお彼岸は収穫の頃で、豊作を祈り感謝する気持ちと、先祖供養の気持ちが彼岸に「ぼた餅とおはぎ」をお供えする習慣になったと言われていています。

ぼた餅は、牡丹の花の季節に近い為に「ぼた餅」と呼ばれ、おはぎは、萩の花の季節に近い為に「おはぎ」と呼ばれるようになったそうです。

米が貴重だった時代、収穫した米の中から不入りな物を「ぼた米」として保管して、お祭りなどの時にお餅にして神様にお供えしていたので「ぼた餅」と言われたという説もあります。一方、宮中では上品に、「萩の花」と呼んでいて、庶民に伝わった時に略されて「おはぎ」になったともいわれています。

