

# 健康市場

第243号  
〒193-0942  
八王子市欄田町583-15  
TEL：042-661-6047  
発行元：永生会栄養科  
発行日：H29.11.1  
責任者：栄養科 佐藤

## 11月の旬の食材 ～むかご～

秋の味覚のひとつとして懐石料理でもおなじみのむかごは、ヤマトイモの科に属する芋の一種です。山芋や自然薯の葉の付け根にできる5～10mm程度の小さな球芽を指します。山芋類にしては粘り、水分が少なめで、里芋に近い食感です。



### [むかごの主な栄養素]

血圧を安定させる働きのあるカリウムを多く含みます。また、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する水溶性食物繊維を比較的多く含みます。他には、炭水化物の代謝と助けるビタミンB1や、三大栄養素の代謝に必要で、抗ストレス作用をもつパントテン酸の含有量も多く、心身の健康づくりできまざまな良い効果が期待できる野菜といえます。



### [むかごのおすすめの食べ方]

- ・きのこやごぼうと煮る
- ・オクラと和える
- ・人参、しいたけ、銀杏などとの炊きこみご飯
- ・むかご飯
- ・ゆでたり、蒸してそのまま塩をかける

# 11月の行事 ～<sup>とり</sup>酉の市～

11月の酉の日に、各地の<sup>わし</sup>鷲神社・<sup>おおとり</sup>鳳神社・<sup>おおとり</sup>大鳥神社と名の付く神社では、酉の市が行われています。酉の日は1年に2回もしくは3回あり、それぞれ一の酉、二の酉、三の酉とよばれています。三の酉まである年は火事が多いと言われています。歴史的には東京都足立区の鷲神社の酉の市が有名です。東京には鷲・大鳥系の神社が数多く祀られていて、台東区浅草の鷲神社が有名です。

## ～酉の市の起源～

足立区鷲神社の酉の市は大酉・本酉とよばれ、鷲神社の別当の正覚院でお祭りに鶏を献上して開運を祈願し、その境内で竹<sup>たけぼうき</sup>箒や熊手・栗餅・八頭芋を売ったのが酉の市の始まりといわれています。

## ～浅草・鷲神社の酉の市の風景～



参考文献 知っておきたい日本の年間行事事典  
<https://blogs.yahoo.co.jp/PROFILE/H.QskwA.b6kiJ3ZvhAsRnlWUfCrr>  
<http://www.otorisama.or.jp/>