

こんだてだより



敬老の日 ～長寿への願いを込めて～

9月21日の敬老の日は、長年にわたり社会や家庭を支えてこられた方々に感謝し、長寿をお祝いする日です。

敬老の日の献立には、古くから健康や長寿を願う食材として親しまれてきた「クコの実」を使った「クコの実入り小豆ご飯」をご用意します。

クコの実は中国では不老長寿の象徴とされ、日本でも徳川家康が食べていたと伝えられるなど、古くから健康を願う食材として親しまれてきました。

鮮やかな赤色はご飯を美しく彩り、お祝いの席にもぴったりです。

いつまでも健やかに、笑顔あふれる毎日を過ごしていただきたいという

願いを込めてお届けします。季節の味わいとともに、ゆっくりとお楽しみください。

《 晩夏の薬膳養生 》

晩夏は、暑さの疲れが少しずつ表れ始める時期です。夏の間たくさん汗をかき、冷たい飲み物や食事が増えたことで、胃腸の働きが弱くなっている方も少なくありません。食欲が落ちたり、疲れが抜けにくかったりするのもこの時期の特徴です。かぼちゃやさつまいも、れんこん、きのこ類など、胃腸をいたわる旬の食材を取り入れながら、温かい汁物や煮物も上手に取り入れて、体を整え、実りの秋を元気に迎えましょう。



～ 9月の行事・薬膳献立 ～

9/9 (水) 昼食 (重陽) 魚の生姜煮 れんこんの塩麴炒め わかめの酢の物
栗入り炊き込みご飯

9/15 (火) 昼食 きのこのキーマカレー

9/21 (月) 昼食 (敬老の日) 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物
ほうれん草のゆず風味和え クコの実入り小豆ご飯

9/23 (水) 昼食 (秋分の日) きのこと入りそばろ丼 里芋のごま味噌煮
白菜のゆかり和え 梨





薬膳だより



～ 薬膳の「五行理論」とは ～

薬膳において、自然界のあらゆる現象を

木（もく）・火（か）・土（ど）・金（ごん）・水（すい）の5つの性質に分類し、季節・方位・色・内臓・味覚・穀物などを体系的に理解するための枠組みを指します。身体や食材の働きを理解するための東洋医学の基本理論です。



五行の性質が自然界に現れると、「季節」になります。日本の季節は「四季」と言われますが、薬膳では五行に合わせて「五季」に分類されます。

五行	性質	五季	
木	上や外に向かって伸びる。 生長・発展	春	植物が芽を出し、ぐんぐん伸びる季節。
火	火は上に向かって上がる。 温熱・上昇	夏	太陽が強く、熱が上に昇る季節。
土	穀物を育て、収穫する。 生成・受納	長夏	梅雨～夏の終わりにかけての、湿気が多い時期。
金	金属は溶かすと形が変わる。 変革・収縮	秋	空気が乾き、自然が収縮していく季節。
水	冷やし、潤す。下へ向かう。 寒涼・湿潤	冬	自然が静まり、エネルギーを内側に蓄える季節。