食と栄養の情報定期便　No.021

桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科

「お月見」は年に2回ある！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師　齋藤　陽子

【プロフィル】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

皆さん、「十三夜」をご存じでしょうか。日本古来の風習で旧暦の9月13日の夜を指します。十五夜から1カ月後に巡ってくるため「後の月」とも呼ばれ、十五夜に並ぶ美しい月として古くから月見の風習があり、この二つの月を見ると縁起が良いときされています。

十三夜の月見の始まりは諸説ありますが、平安時代に書かれた「躬恒集」に醍醐天皇が清涼殿で月見の宴を催し詩歌を詠んだのが9月13日と記されています。また、「中右記」に明月の宴が催され、宇多天皇が「今夜の名月は並ぶものがないほど優れている」という意味の詩を詠んだという記述もあります。

十三夜は、栗や豆が収穫できる時期であることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。月見団子の他に栗や大豆、さつまいも、里芋、柿、ぶどうなど秋に収穫した野菜や果物に感謝してお供えします。

団子の数は13個（または簡略して3個）ですが、どのように並べたらよいのでしょうか。13個を2段に分け、下段は9個を3個×3個に、上段は4個を2個×2個に並べます。正式には「三方(三宝)」というお供え用の器にのせますが、ない場合はお盆やお皿でも代用できます。三方に月見団子をのせる場合は、敷き紙を敷いた上に月見団子をのせるとよいです。

お供え物の飾り方としては、日本古来の考え方が左上位のため、月から見て左側にススキや野菜、果物を置き、右側に月見団子を飾ります。美しい月を眺めながら食事や月見酒を楽しみましょう。そして、お供えした月見団子をデザートにおいしくいただきましょう。お供え物を体に取り入れることで、健康や幸せを得ることができると考えられています。

お供えする栗の下準備とゆで方を紹介します。

十五夜の「後の月」十三夜

下準備は、まず採りたては糖度が低い（甘みが少ない）ため、新聞紙に包み冷蔵庫(チルド室)で1週間ほど寝かせます。寝かせた栗を1晩から1日水に漬けると皮が軟らかくなり、あく抜きにもなります。続いてゆで方です。鍋に栗・水・塩を入れてゆでます（例…栗500㌘、水2㍑、塩大さじ1）。火加減は弱火から中火にし、沸騰まで10分、沸騰した後は弱火で40分、合計50分くらいゆでます。沸騰するまでの時間が長いほど、でんぷんが糖質に変わる時間が長くなり甘くなります。ゆで上がったら、ゆで湯に漬けたまま半日ほど置いておきます。

今年の十三夜は10月15日です。家族でお供え物を飾り、部屋の明かりを消して月を眺めてみてはいかがでしょうか。

※次回は「れんこんの食材と栄養」です。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㊷

みなさん、こんにちは！

ボクはインフルくん。タイヨウがまぶしからのぼり、まにしへしずむジセツ。クウキのかわりめをハダでかんじとりながら、むしのコエをきいている。あぁもうことしもあとヨンブンノイチ…。

そんななか、コロナちゃんはおとなちゅうしんにあいかわらずハナにしんにゅう((+_+))セキがながびくヒト、おなかにきちゃうヒト、テアシにポツポツできちゃうヒト、なんだかおちつかない。

なるべくたいちょうととのえて、ジュウガツからはボクのワクチンはじまるからヨホウしときましょう♪(^^) コロナちゃんのワクチン、ジュケンセイと65さいいじょうのかたはフリビキされる。これもヨホウダイジだよー。

シキュウケイガンワクチンも、まだしょかいでもむりょうのてだてはあるよ。

それじゃあまたねー。つづく。（30日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（9月16～22日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	11	9	5	14
新型コロナ感染症	670	592	508	393
RSウイルス感染症	5	24	17	12
咽頭結膜熱	27	52	41	40
A群溶連菌咽頭炎	72	89	67	63
感染性胃腸炎	202	221	215	177
水痘	9	3	3	4
手足口病	185	289	278	325
伝染性紅斑	6	8	4	8
突発性発疹	15	25	16	16
ヘルパンギーナ	51	80	44	38
流行性耳下腺炎	1	3	5	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	4	3	4
細菌性髄膜炎	1	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	6	6	6	12
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	1	2	0