

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第256号

令和4年7月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ 7月の風物詩 ～

暑い季節を迎える時期になりました。毎年夏になると「熱中症」や「脱水」など、何かと体調管理が難しくなりますが、古くからの行事や風習には、蒸し暑い夏を乗り切るための知恵がつまっています。上手に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

★七夕：そうめん

そうめんは、中国のお菓子「索餅(さくべい)」が原型とされ、七夕にそうめんを食べる風習も中国から伝わりました。



索餅
(さくべい)



素麺
(そうめん)



昔は行事や儀式などの特別な日に用いられていました。江戸時代頃から庶民の口に入るようになったそうです。七夕にそうめんを食べると無病息災で過ごせるといわれています。



★暑気払い：冷麦、そうめん、ビール、氷、甘酒、 すいか きゅうり とうがん にがうり かぼちゃ 瓜(西瓜・胡瓜・冬瓜・苦瓜・南瓜)など

暑気払いとは「暑さを打ち払う」ことをいいます。冷たい食べ物や体を冷やす効果のある食品をとって、体にたまった熱気を取り除きます。



時期ははっきり決まっていますが、夏至(6/21頃)から処暑(8/23頃)の期間が目安になります。

～お誕生日おめでとうございます～




★土用の丑の日・土用

土用は雑説のひとつで、立春、立夏、立秋、立冬の前のおよそ18日間をさします。

土用は季節の変わり目に当たり、体調を崩しやすいため、栄養のあるものを食べるようになったそうです。

「う」のつく食べ物



うなぎ、うどん、梅干、瓜(胡瓜・西瓜・南瓜・冬瓜・苦瓜など)



土用餅



土用に食べる あんころ餅のこと。
小豆は厄除け、餅は力持ちに通じることから、暑気や厄をはらってくれるといわれています。

土用しじみ



しじみは夏と冬に旬があり、夏は「土用しじみ」、冬は「寒しじみ」と呼びます。栄養価が高く、「土用しじみは腹薬」との言葉もあります。

土用卵



土用に産み落とされた卵のこと。
栄養価が高く、精がつくといわれています。

