

秋の「養生」



秋は胃腸のバランスをくずしやすい季節です。新陳代謝のバランスがくずれて余分なものが体に溜まってしまおう一方で、体に必要なものが吸収できない状態になり、何となく体調が悪いなど感じる人も増えてきます。晩秋の今、冬への準備が大切な時期です。体調を整えて、寒い季節を万全の体調で迎えましょう。

＝元気に冬を迎えるための食事スタイル3か条＝

①夕食を一番軽くする

遅い時間にたっぷり食べると、消化・吸収がスムーズにいかなくなり、体内に余分なものが溜まりがちになります。夕食はできるだけ軽く、早めの時間に済ませて、その分、朝食や昼食をバランスよくしっかり食べるのがオススメです。

②野菜から食べる

余分な物を溜め込まない体にしておくためには、食べる順番にも気をつかうことが大切です。まず、老廃物を排出する作用を持つ野菜から食べるのがコツです。糖質の吸収率を下げるのに効果があることに加え、主食の食べ過ぎ防止にも役立ちます。

胃腸に問題がない時は、野菜から食べるという順番が良いのですが、下痢の時は、吸収がゆっくりで腸にやさしい炭水化物から先に食べて、野菜はそのあとに食べるのが良いと思います。調理法にも工夫して、いつもより柔らかい物を食べるようにして下さい。

便秘の時は、食物繊維の多い野菜を先に食べて、まず腸を刺激してから炭水化物を食べるのがオススメです。

③朝食を大切に

朝食は、体を目覚めさせ、代謝を上げるためにも、温かく消化のよいものを食べるのが理想です。冷たいものをいきなり食べるのは、ウォーミングアップ中の胃腸に冷水を浴びせるようなものです。シリアルやヨーグルトを食べる場合は、温かいスープや飲み物も用意して、それから口にするのがオススメです。サラダや冷菜は、その後食べるというように順番を工夫してみてください。

<今週のオススメレシピ♪豆腐のピリ辛スープ★>

【材料(2人分)】

木綿豆腐(100g) もやし(1/2袋) 豆板醤(小さじ1/2)

鶏がらスープの素(小さじ1/2) しょうゆ(小さじ1)

【作り方】

①豆腐は一口に切る。

②鍋にサラダ油を熱し、もやしを入れて1～2分炒める。

③豆腐と豆板醤を加えて炒め、水2カップを注ぐ。

④煮立ったら鶏がらスープの素を加え、しょうゆを加えたら出来上がり！

皆既月食×惑星食

先日、満月が地球の影にすっぽり入る皆既月食と、天王星が月に隠れる天王星食が起こり、全国各地で観測されました。月食と惑星食が同時に起こるのは、1580年以來のことです。442年ぶりとなる天体ショーを、皆さまは御覧になったでしょうか。

当日は午後6時頃から月の一部が欠けて見える部分食が始まり、太陽のわずかな光で月全体が赤銅色に照らされる皆既月食は7時から9時ぐらゐまで続きました。

次回、皆既月食と惑星食が同時に起こるのは2344年7月の土星食だそうです。とても貴重な一夜でしたね。



私は友人と森の中でこの天体ショーを観測しました。天体観測は初めての経験でとても面白かったです。

(写真は友人が撮ったものです)