

# 『秋季的食養生(チュウ・チイ・ドウ・スイー・ヤアン・スン)』

11月に入り収穫の季節を迎え、『食欲の秋』と言われるように食べ物がおいしい季節になりました。今月の“国際交流協会から『秋季的食養生』”では、中国での食生活を通しての健康法をご紹介します。

中国では古くから『医食同源』という観点から、病気になって医者にかかるよりも、日ごろの食生活を通して健康を維持するという習慣があります。どの季節に何を食べるのか、年齢や性別に応じて細かく分かれています。これを『食養生』と呼んでおり、古くから代々伝えられてきました。細かく分かれているという点と難しそうですが、それぞれの季節に応じて体の働きを良くするものを食べていけば、健康が維持できるということです。

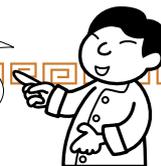
暑い夏が過ぎ、朝夕随分と肌寒く、秋の到来を感じる季節になりました。このような季節の変わり目、『食養生』という点から考えると、何に気をつけなければならないのでしょうか？

秋の特徴のひとつは乾燥です。この季節は肌が乾燥したり、せきが出やすくなったりします。これらの症状を防ぐために、中国では水分補給はもちろんのこと、肌、のどを潤してくれるような栄養分たっぷりのスープを飲むようにしています。ここでは身近にある食材を使って簡単に作れるスープを紹介します。これを飲んで皆さんも『食養生の秋』にしませんか？

## 冰糖梨水(ピンタンリーシュイ)

効果

のどや肺に効果がありますよ！



### 材料(約4人分)

- ・梨 2個
- ・氷砂糖 30グラム
- ・水 300ml

### 作り方

梨は皮をむかずに8等分に切ってへたを取り、鍋に入れる。  
の鍋に氷砂糖と水を加え、弱火で約30分間煮込んで出来上がり。

シリーズ  
No.17

## なんなん？ 食育

## 豊中町学校給食センター



### 毎月19日は「食育の日」

当給食センターでは、子どもたちや保護者との交流、親子のふれあい・調理体験等をねらいとして、夏休みに親子クッキング教室を開いています。今年は男子調理員が県魚のはまちを子

どもたちの前でさばいたものを使い、給食の献立にも登場している「はまちの照り焼き」を中心に教室を企画しました。計3回の開催で46組115名の参加があり、夢中で調理する子どもたちや親子の姿にほほえましさを感じながら、私たちも楽しい料理教室を体験させていただきました。

### メニュー紹介

#### はまちの照り焼き

材料  
10人分

- はまち 10切れ
- 濃い口しょうゆ 50g
- 酒 50g
- みりん 50g
- レモン 1/2個
- 砂糖 20g

作り方

レモンは洗って小口に切っておく。  
濃い口しょうゆ、酒、みりん、レモンを合わせてはまちを漬け込んでおく(20分位)。  
オープンにシートをしき、魚を並べる。  
オープンを熱して焼く。  
漬け汁に砂糖を加えて、鍋に火をかけ煮つめていく。  
焼ければ、のたれをはけでぬく(2、3回繰り返す)。

ポイント はまちの下味にレモンを加えると、とてもさっぱりと味よく仕上がります。

### 作った料理

- おにぎり
- はまちの照り焼き
- じゃがいものカレー煮
- カリポリサラダ
- フルーツポンチ

