

～ 栄養豆知識 ～

2026 年 9 月号

🌙 9 月といえば 🌙



まだまだ暑い日が続きそうな 9 月ですが、夏の暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい気候になります。また、食欲の秋、実りの秋、読書の秋など秋の楽しみが始まる時期でもあります。

敬老の日

9 月の第 3 月曜日は敬老の日です。長年にわたり社会に尽くしてきたお年寄りを敬い、感謝する行事となっています。敬老の日の食事は特に決まりはありませんが、季節に合った食材や縁起の良い行事食がお勧めです。赤飯やちらし寿司、えび、鯛を使った料理などが人気で、高齢者の方の健康長寿を祝った料理が基本となっています。

秋のお彼岸

秋のお彼岸は秋分の日的前後 3 日ずつを含む 1 週間で、2026 年は 9 月 20～26 日です。お彼岸には小豆を使った餅菓子をお供える風習があり、秋は「おはぎ」春は「ぼたもち」と呼ばれます。あずきの赤い色は邪気を払い、災難から身を守ること、さらに、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをお供えることでご先祖様への感謝の気持ちを伝えるといった意味合いも込められています。

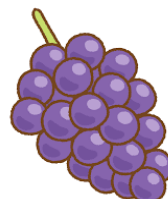
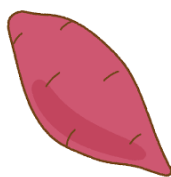
「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは ？

「おはぎ」は秋に咲く萩、「ぼたもち」は春に咲く牡丹の花にちなんで名づけられたといわれています。

また、他には粒あんで作ったものが「おはぎ」、こしあんのものが「ぼたもち」という説など諸説あります。



★ 食欲の秋 おいしいものがたくさんある 9 月 秋の味覚を楽しみましょう



おいいた健診センター