

今月のサンマカフェ、コラム担当の栄養士さんが入れ替わるにあたり、プチリニューアルしました！読者のみなさんにより楽しんでいただくと嬉しいです♪そしてあっという間に夏が終わり、肌寒い季節のスタートです。今月のテーマは「季節の変わり目」。夏と変わらず、秋の季節も楽しく過ごす秘訣をお伝えします！

乙女座の
新月 🌙
9月7日



乙女座は冷静・分析力の星座。この日は自分を見つめ直し、新たに健康や美容の努力を始めるのがオススメ。

魚座の
満月 🌕
9月21日



魚座は癒やしと慰めの星座。過去に起こった辛い出来事などを振り返り、ココロの浄化をすると良い日です。

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。



SAMMA CAFE!

季節を味わい尽くす、秋の養生法

少し肌寒くなる9月初旬、そろそろ「食欲の秋」が始まります。秋の季節がそのように呼ばれるのはいくつが理由があります。一つは、寒い冬に向けてエネルギーを備えること。もう一つは、漢方でいう「五臓六腑（ごぞうろつぶ）」が関係しています。

五臓とは、「肝・心・脾・肺・腎」の5つの臓器を指します。それぞれの臓器は、日本の四季（五季）と深く関連しています。例えば、ついこの前まで暑かった夏の季節は、高い湿度が苦手な「脾（胃腸）」に不調が起こりやすく、夏バテなどで食欲を失う人が多いです。それに対して、秋は空気が乾燥し始めるので、徐々に食欲を取り戻します。それが食欲の秋と呼ばれる所以です。

ちなみに秋の季節は「肺」に不調が起こりやすい。乾燥した空気を吸い込むことによって、免疫力が下がったり、お肌のバリア機能が落ちてしまったり、便秘がちになったり。だから秋はカラダの内側・外側からたっぷり水分補給してあげることがとても大切です！

秋は、潤い・潤い・潤い

乾燥したカラダを潤すためには、内外からのアプローチが必要です。五行説では秋は「白色」であり、白の食材には潤いを与えるものが多く存在します。新米や、イモ類や豆類、キノコ類、根菜など秋に旬を迎えるものがこのような食材に当たります。こういった「カラダを潤す」食材を日々の生活に取り入れることで、呼吸器官や肌、大腸を潤すことができます。

また、外側、特にお肌のケアとしてたっぷり保湿することも重要です。化粧水やクリームなどは、夏に使用していたものよりも更にしっかりと

空前のお芋ブーム到来！

この秋大注目の「お芋スイーツ」とは？

ここ数ヶ月、さつまいもをテーマにしたカフェやスイーツをよく目にするようになりました。数日前には、ファミリーマートでも「ファミマのお芋掘り」というキャンペーンが！そんな“ホクホク”さつまいもが美味しい季節に、筆者が実際に来店したお店を紹介いたします。



『有機さつまいもスイーツ 芋菓』

先月学芸大学にオープンしたばかりの、オーガニックのさつまいものみを使用した健康志向のテイクアウト専門店。保存料、着色料、甘味料などの添加物を使用せずに、自然な甘みだけで作られたお芋スイーツたちはため息が出してしまうほどおいしい！

カラフルでかわいいスイートポテトから、芋プリン、大学芋など、幅広い絶品スイーツが揃っています。お子様からお年寄りまで楽しめる健康スイーツ、ぜひ試してみてください。

ビタミンや食物繊維が豊富なさつまいもは、美肌効果、美腸効果がとても高いです！それが今秋人気の出ている秘密かも？まだ食べたことのない方は、急いで！

薬局スタッフ発！ご近所グルメ物語

～第一話・カレーうどん編～

今月の担当：薬剤師 森田博美



『こんびら茶屋』（目黒）
 薬局目黒駅前店より、目黒通りを歩いて数分。「手打ちうどん」と大きく看板の出た小さなお店に到着します。こちらは、グルメ通の間でも話題の讃岐うどんの名店「こんびら茶屋」です。このお店でダントツ人気なのが「牛かれーうどん 1120円」。出汁のしっかり効いた、どろっとした濃厚さがたまらない一品！牛肉もたっぷり入って食べごたえ抜群。うどんも丁度いい太さで、程よいコシのある麺です。私のような女性ひとりのお客さんでも入りやすい、おすすめご近所グルメです！

したタイプを選ぶことをおすすめします！季節を問わず美しい肌を保つには、このように季節に対応する五臓をケアする意識を持つとより効果的です！

ココロを満たす、深呼吸

気温が下がり、日が落ちるのが早くなるこの時期。秋は、なんとなくもの悲しい気持ちになったり、ココロがさみしくなったりしませんか？漢方の視点からみても、秋はメンタル不調が起こりやすい季節。

東洋医学では、肌や内臓もそうですが、秋に起こりやすいのが「心の乾燥」。これは「百合病」（ひやくごうびょう）といい、ソワソワする、眠たいのに眠れない、動きたいのに動けない、寒気や熱さがはつきりしない、独り言を言う、口が苦いなどの様々な不調が、ココロの乾燥によって現れます。女性は肌の乾燥には敏感ですが、実は見えないところで心も乾いているのです。

東洋医学の古い本には「秋はできなかったことを悔やまずに、心を穏やかに過ごそう」といった内容が書かれています。何千年も前から、先人たちは「秋は心を整える季節」ということを、知っていたのかもしれません。メンタル不調が起こりやすい時期だからこそ、「夏にあれこれできなかったなあ」「やろうと思っていたことが終わっていない」などと悔やまずに、ゆったり自然の流れに身を任せて過ごしましょう。秋は寒い冬に備えるための時期でもあります。しっかり養生して来る冬を乗り越える心と体の準備を！日々、ゆったりと深呼吸をしながら、マインドフルな毎日を送ってくださいね。



今月の栄養士コラム



～寒暖差に負けない体づくりを～

<p>＜秋に体調を崩しやすくなる原因＞</p> <p>秋は昼と夜との寒暖差が激しく、自律神経系が乱れやすくなります。その結果、だるさを感じたり、頭痛がしたりと、体調を崩しやすくなります。</p>	<p>＜秋刀魚ときのこのあんかけ＞</p> <p>●材料（2人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・秋刀魚</td> <td>: 2尾</td> <td>○あんかけ調味料</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>: 1/3 本</td> <td>・だし汁</td> <td>: 200cc</td> </tr> <tr> <td>・えのき茸</td> <td>: 1/4パック</td> <td>・みりん</td> <td>: 大さじ1杯</td> </tr> <tr> <td>・舞茸</td> <td>: 1/2パック</td> <td>・塩</td> <td>: 適量</td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td> <td>: 1/3パック</td> <td>・水溶性片栗粉</td> <td>: 大さじ1杯</td> </tr> <tr> <td>・ねぎ</td> <td>: 1/4本</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・片栗粉</td> <td>: 大さじ1杯</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	・秋刀魚	: 2尾	○あんかけ調味料		・人参	: 1/3 本	・だし汁	: 200cc	・えのき茸	: 1/4パック	・みりん	: 大さじ1杯	・舞茸	: 1/2パック	・塩	: 適量	・しめじ	: 1/3パック	・水溶性片栗粉	: 大さじ1杯	・ねぎ	: 1/4本			・片栗粉	: 大さじ1杯		
・秋刀魚	: 2尾	○あんかけ調味料																											
・人参	: 1/3 本	・だし汁	: 200cc																										
・えのき茸	: 1/4パック	・みりん	: 大さじ1杯																										
・舞茸	: 1/2パック	・塩	: 適量																										
・しめじ	: 1/3パック	・水溶性片栗粉	: 大さじ1杯																										
・ねぎ	: 1/4本																												
・片栗粉	: 大さじ1杯																												
<p>＜季節の変わり目を乗り切るためには？＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体を冷やさない ●水分補給を積極的にする ●日光に当たりながら運動をする ●早寝早起きをする ●食事でしっかり栄養補給をする 	<p>作り方 (あんかけを作る)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、人参は千切り、ねぎは斜め切り、きのこ類は食べやすい大きさに切ります。 2、切った野菜をだし汁で中火で煮て、みりん、塩を入れます。 3、煮詰まったら、水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら完成。 <p>(秋刀魚を焼く)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、秋刀魚を三枚おろしにする。(缶詰でも可能) 2、片栗粉をまぶし、フライパンで焼きます。 3、秋刀魚が焼けたら、あんかけをかけて、完成。 																												
<p>＜秋にオススメの食材＞</p> <p>秋刀魚 秋刀魚に含まれるたんぱく質には、疲労改善効果があります。また秋刀魚に含まれる EPA、DHA には、血液をサラサラにし、高血圧や動脈硬化、脳梗塞などを予防する働きがあります。</p> <p>きのこ きのこは、食物繊維がたっぷり、腸内環境を良くしてくれます。ビタミンもたっぷり、疲労回復効果や、免疫アップ効果も期待されます。</p> <p>さつまいも さつまいもにはビタミン C、ビタミン E が多く含まれていて、ストレス解消効果や、体を温めてくれる効果があります</p>																													