

# こんにちは 婦人会です

先日の連休に渋滞を覚悟でドライブに出かけてみました。爽やかな青空、道端に群れ咲いたコスモスが美しく風に揺れていました。秋ですねー  
ちょっぴりセンチメンタルな気持ちで灯火親しむ秋？とでも洒落てみたいのですが・・・私には、食欲の秋到来です！友人に誘われてお食事会へ。今年初めての松茸で美味しい秋を味わってしまいました。少々の夏痩せがこれで元通りです。皆様はどんな秋をお過ごしでしょうか？

## ～婦人会・暮らしのエッセンス～

知人から柿を頂きました。もうそんな時期なんだー。そういえば「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあったような？  
そこで柿の効用ってあるのかな？例のごとくインターネットで調べてみました。なんと柿に学名があったんです。「ディオスピロス・カキ」とつけられていました。ディオスピロスとはギリシャ語で神の贈り物という意味だそうで、神からの贈り物である果実、それが柿。この学名から柿は日本原産のものといわれています。それほど栄養価の高い薬効のある果物だということなのではないでしょうか。果実は、ビタミンAとCが豊富で風邪の予防、二日酔いや、肺を潤すので咳を止める効果があります。若葉には、利尿作用、新陳代謝作用がありビタミンCも含まれていますので、動脈硬化、高血圧予防の薬効も持っているようです。また、へたの部分は漢方薬では「柿蒂」と呼ばれ貴重品扱いされているそうです。果実だけでなく葉やへたまで利用できるわけですから、病気の少なかった時代では、お医者さんが青くなったことなのでしょうね。  
新型インフルエンザが流行っていますので、お気をつけくださいね。



桜台婦人会 第93号  
平成21年9月26日