

こんにちは婦人会「さくら」です

立秋も遠く過ぎ、お盆も明けて処暑もすぎました。暑かった8月も終わりに近づき、猛暑も少し陰りを見せ始めたのでしょうか。お盆を過ぎた頃から、夜になると美しい虫の鳴き声が聞こえています。秋の七草のひとつであるススキも開花していました。8月の由来のひとつに稲の穂が張る「穂張り月」という説があるそうですが、出先で見かけた田園風景では稲刈りが始まり、季節はひっそりと衣替えの支度をしているようです。しかしまだまだ厳しい残暑は続くそうです。くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛ください。

～婦人会・暮らしのエッセンス～

大好きな^{いちじく}無花果が旬をむかえました。なんと！



無花果は不老長寿の果物といわれるほど、実も葉も薬効と栄養価が高い果物なのです。ビタミン類やカルシウム・鉄分・灰分などのミネラルを多く含むアルカリ性食品です。また、酵素が含まれていて、消化作用を促進させるのでお酒を飲んだ後に食べると二日酔いになりにくいといわれています。食物繊維のペクチンを含み、カルシウムもフルーツでは

優等生で、消化酵素もあり胃腸にやさしく夏バテ効果あり、夏の終わりにふさわしいフルーツだそうです。

ただし、未熟な実を食べると効果が無いだけでなく胃が荒れることになりますので注意しましょう。

(インターネットより引用)



桜台婦人会「さくら」
平成25年8月27日
第139号