

二十四の季節の移ろいを「食」とともに感じてみませんか

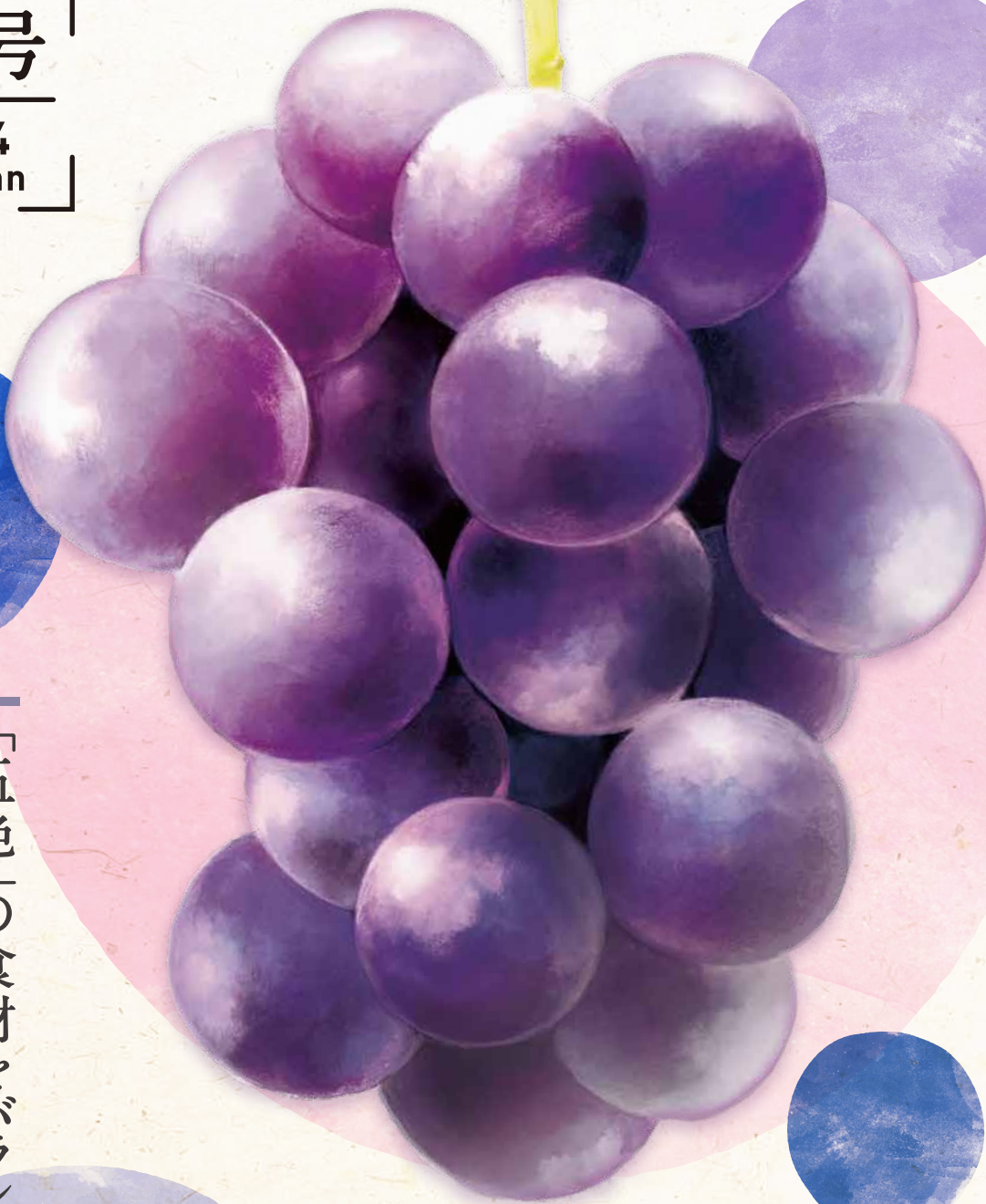
旬を食す

—— 秋ならではの味覚を愉しむ ——

「秋号」

2024
autumn

収穫の歓びに満ちた季節
色づく大地が秋の豊かさを彩ります！



「五色」の食材をバランスよく！
秋を健やかに過ごす献立

秋の行事カレンダー 8月、9月、10月

イトーヨーカドーから
二十四の季節をおもてなし

～季節に寄り添う暮らしの発見～

日本の美しい暮らし

にじゅうしせつき

二十四節気とは

山々は紅葉で赤や黄色に染まり、

虫の声が長い夜を楽しませてくれる季節「秋」。

古来、日本人は秋の美しい景色を楽しむ行事や、

作物が収穫期を迎える「実りの秋」を満喫しながら暮らしてきました。

しかし生活が便利になるにつれ、

いつの間にか、季節を感じる機会が少なくなったように思えます。

「二十四節気」は、古くから伝わる一年間の季節変化を

24の節目でとらえた暮らしの知恵です。

季節の移ろいに合わせて地域それぞれの旬の食材を味わったり、
衣替えや住まいの模様替えを楽しんだり……。

より細やかに変化の機微を感じていただければ

毎日がもっと豊かで健やかになることでしょう。

イトーヨーカドーは、皆様と「二十四節気」の季節変化を共有し、

常に新鮮な売場づくりを心がけたいと考えています。



秋の行事 カレンダー						
8月 葉月						
月 火 水 木 金 土						
28	29	30	31	1	2	3
大暑 ~8月6日頃						
4 新月	5 土用の丑	6 三日月	7 立秋 8月7日~8月21日頃	8 大安	9	10
			初候 涼風至—すずかぜ、いたる—			
11 山の日	12 振替休日	13 上弦の月	14 大安	15	16 十三夜	17
			次候 寒蟬鳴—ひぐらし、なく—			末候
18 十五夜	19 十六夜	20 大安	21	22 処暑 8月22日~9月6日頃	23	24
			初候 綿柎開—わたのはなしべ、ひらく—			
25	26 大安 下弦の月	27	28	29 二十六夜	30	31
			次候 天地始肅—てんち、はじめてさむし—			

8月9日は野球の日！

暦の上では秋ですが、夏の高校野球（第106回全国高等学校野球選手権大会）が8月7日に開幕します。大会期間中である8月9日は、野球への興味関心を高め、野球業界を盛り上げるためスポーツ用品メーカーのミズノが「野球の日」に制定。夏の高校野球はもちろん、ほかにもイベントやキャンペーンが催されます。



先祖の供養だけでなく、盆は親にも感謝を

8月中旬、盆の習わしで先祖の魂を供養する行事が各地で行われます。江戸時代には一般的だった風習に、健在の両親への孝養で、盆に酒宴を催したり贈りものをする「生身玉」がありました。酒宴の席では、2尾のさばの頭を重ねて一刺した「刺さば」が振る舞われたといいます。



吉田の火祭り、富士山は山じまい

7月上旬の山開きから賑わった富士山も、9月10日頃に山じまいとなります。山じまいは、高さ約3m・約100本の大たいまつに火をつけて夜の街を照らし出す「吉田の火祭り」（毎年8月26、27日）によって告げられました。富士山が噴火しないようにとの願いと、山の恵み・登山客の無事への感謝がたいまつ火に込められます。



秋の行事 カレンダー 10月 かなづき 神無月 月のいわれ 誕生色／想紫苑(おもわれしおん)						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3 新月	4	5 大安 三日月
				末候 水始涸—みず、はじめてかる—		
6	7	8	9	10	11 大安 上弦の月	12
		寒露 10月8日～10月22日頃				
		初候 鴻雁来—こうがん、きたる—				
13	14 スポーツの日	15 十三夜	16	17 大安 十五夜	18 十六夜	19
次候 菊花開—きくのはな、ひらく—				末候 蟋蟀在戸		
20 土用の入り	21	22	23 大安	24 下弦の月	25	26
—きりぎりす、とにあり—		霜降 10月23日～11月6日頃				
		初候 霜始降—しも、はじめてふる—				
27	28 二十六夜	29 大安	30	31	1	2
次候 雲時施—こさめ、ときどきふる—				末候 楓蔦黄—もみじ、つた、きばむ—		

秋の行事 カレンダー 9月 ながつき 長月 月のいわれ 誕生色／恋路十六夜(こいじいざよい)						
日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2	3 新月	4	5 三日月	6 大安	7 白露 初候
末候 禾乃登—こくもの、すなわちみのる—						
8	9	10	11 上弦の月	12 大安	13	14
9月7日～9月21日頃						
草露白—くさのつゆ、しろし—		次候 鵲鳴—せきれい、なく—				
15 十三夜	16 敬老の日	17 十五夜	18 大安 十六夜	19 彼岸入り	20	21
末候 玄鳥去—つばめ、さる—						
22 秋分の日	23 振替休日	24 大安	25 彼岸明け 下弦の月	26	27	28 二十六夜
秋分 9月22日～10月7日頃						
初候 雷乃収声—かみなり、すなわちこえをおさむ—		次候				
29	30 大安	1	2	3	4	5
蟄虫坏戸—むし、かくれてとをふさぐ—						

「時代祭」で1100年をさかのぼろう

平安京遷都1100年を祝って創建された平安神宮のお祭り「時代祭」が毎年10月22日に開催されます。京都三大祭りの一つで、明治維新から平安京遷都までをさかのぼる「時代風俗行列」が見ものです。時代ごとの様子を考証した上で再現された衣服や祭具をまとい、織田信長や清少納言など、時代を象徴する人物に参列者が扮して行進します。

エジソンの電球開発を支えたのは日本の竹?

1879年10月21日に、トーマス・エジソンが開発した白熱電球が約40時間点灯し続ける偉業を達成しました。そのエジソンの白熱電球が長い点灯時間を実現した背景には、日本の竹で作られたフィラメントの活躍があったといわれています。6000種の素材の中から竹を選び出し、さらに探してたどり着いたのが石清水八幡宮(京都府)周辺の竹でした。

「スポーツの日」、命名されたのは実は2回目

今年の「スポーツの日」は10月14日です。1966年に制定された「体育の日」は毎年10月10日でしたが、2000年に10月の第2月曜日に変更され、2020年から「スポーツの日」の名称となりました。この名称が使われるのは実は2回目で、1961年〜1965年は10月の第1土曜日が「スポーツの日」でした。一度消えた名称が、再び付けられたことになりました。

「隣知らず」とも呼ばれる、この時季の食べ物は?

隣知らずとは「おはぎ」のこと。もち米とうるち米を混ぜて炊き、粗めについて丸め、あんこやきな粉をまぶした食べ物です。秋の彼岸に仏壇や墓前におはぎを供える習わしがある地域も多いのでは。臼でつかずに作るため、作る音があまりせず、隣近所に知れないとの意味から「隣知らず」と言葉遊びで呼ばれたといわれています。

生きものを慈しむ「放生会」

博多三大祭りの一つ宮崎宮放生会が9月に行われます。「生きものを殺してはいけない」という仏教の戒めに基づき、生きた鳥・魚・虫などを池や野に放って生命を慈しみます。『日本書紀』に登場し、奈良時代に行われたという記録も残っているほど古い行事です。宇佐八幡宮(大分県)で始まり、全国に広がったといわれています。

自然災害に備える「二百十日」、防災の心構えを

立春から210日目にあたる9月1日頃は、二十四節気とは違った季節の目安である「雑節」の一つ「二百十日」(2024年は8月31日)です。稲が実る、農事の上で大切な時季がちで、厄日とされてきました。9月1日は関東大震災があった日でもあるため、防災の意識を高める目的で「防災の日」に制定されています。

8月7日～8月21日頃

立秋

りっしゅう

まだまだ厳しい暑が続きますが、
暦の上では秋となります。
暑さの中にも、ひぐらしの声・雲の形・風などから
秋の気配がそこはかとなく感じられます。
季節の変わり目でもあるため、体調にも注意しましょう。

七十二候

初候

涼風至

―すずかぜ、いたる―
夕暮れどきになると秋の涼しい風が
吹き始め、季節の移ろいを感じられます。

次候

寒蟬鳴

―ひぐらし、なく―
夏の終わりを告げるひぐらしの声が、聞こえ
始める時季。去りゆく夏を惜しむ気分に。

末候

蒙霧升降

―ふかききり、まとう―
残暑が厳しい時季ですが、ひんやりとした
空気で早朝には水辺などに霧が立ちこめます。

「七十二候」とは、二十四節気のひとつの節気をさらに
3つに分け、より細やかに季節の変化を表したものです。

立秋の注目食材

ぶどう

食べやすい種なしぶどうは、
植物ホルモンで調整して
生育させたものです。

元々は軸の成長促進に使われていたもので、
種がない実が偶然できて広まりました。

処暑の注目食材

なし

なしには「有りの実」
という別名があります。
「無し」を連想させ、
めでたい席で使えない「忌み言葉」と
されたため、逆の「有り」を用いた呼び方が
使われ始めたといわれています。

8月22日～9月6日頃

処暑

しよしよ

「止まる」を意味する「処」の字によって、
暑さがようやくおさまってきたことを表します。
作物の収穫など、本格的な秋が始まる時季です。

七十二候

初候

綿柎開

―わたのはなしべ、ひらく―
花を咲かせた綿花の実がはじけ、収穫期を迎えます。
この綿毛を紡いで木綿や糸が作られます。

次候

天地始肅

―てんち、はじめてさむし―
秋雨前線により、北から冷たい空気が
運ばれてくる頃です。

末候

禾乃登

―こくもの、すなわちみのる―
稲や粟など穀物の実が大きくなる時季。
黄金色に色づいてきた稲穂の風景が見られる頃です。

季節の魚

さけ

海で成長したさけが、産卵の
ために母川に戻り始める時季
です。婚姻色の線が現れている
のが特徴です。遡上するさけの
異名「秋味」のほか、それを竿
や棒で打って捕まえる「鮭打」
などが秋の季語になっています。

覚えてたい季節の言葉

【秋扇】

あき・おうぎ

立秋後も、残暑によって使われ続け
る扇やうちわのこと。暑さが落ち
着くと放置されることから、わびし
さを表現する言葉として使われま
す。忘れ去られた「忘れ扇」や、置き
捨てられた「捨扇」など、同じ意味
を持つ季語も。



なしと鶏肉のみぞれ煮

おすすめレシピ

なしは品種によって味が異なります。
甘味が足りないときには味見をしながら
みりんや砂糖などを加えましょう。

【材料】(2人前)

なし…200～250g・鶏もも肉…1枚・
サラダ油、しょうゆ、酒…各大さじ1・塩…
適量・刻みねぎ…適量

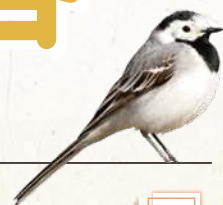
【作り方】

①なしは皮と種を取り除いてからすりおろす。
②鶏もも肉は、フォークで数か所に穴を開け
たのち、塩で下味を付ける。
③しょうゆと酒と①を鍋で煮る。
④フライパンにサラダ油を引き、②を焦げ目
が付く程度まで皮目から焼く(あとで煮込
むため、火を通し過ぎなくてもよい)。
⑤④を食べやすい大きさにカットし、③の鍋
に肉汁ごと入れて、煮汁がなくなるまで煮
詰める。お皿に盛り付け、刻みねぎを彩り
にのせたら完成。

白露

はくろ

早朝や夕方の空気に冷たさが混ざる頃。
昼夜の寒暖差で、草木に白露が付くこともあります。
台風が多く発生する時季でもありますので、
もしものときのために
防災グッズを揃えておきましょう。



七十二候

初候

草露白 —くさのつゆ、しろし—
草についた露がまるで透明な宝石のように
白く光る頃。朝晩の気温の低下が感じられます。

次候

鵲鳩鳴 —せきれい、なく—
川や湖などの水辺にすみ、長い尾を上下に振る鳥
「せきれい」の鳴き声が聞こえてくる頃。

末候

玄鳥去 —つばめ、さる—
春にやって来る渡り鳥であるつばめが
暖かい南の地域へと帰って行く頃です。



9月(白露・秋分)に
旬を迎える
おすすめ食材

白露の注目食材

さんま



「秋刀魚」の漢字が
使われ始めたのは、明治の後半からと
いわれています。

「三摩」、「三馬」など、
さまざまな漢字が
使われてきました。

秋分の注目食材

かぼちや

古代メキシコが起源とされ、
種や皮の化石が発見されています。
当時のかぼちやは果肉が苦かったため、
皮を容器に使い、
食べるのは種だけだったそうです。



秋分

しゅうぶん

昼と夜の時間がほぼ同じになる「秋分の日」。
この日を境に次第に夜が長くなり、
秋の夜長を実感できるようになるでしょう。
また衣替えの時季でもあります。
晴れた日に、夏服の洗濯をして片付けるのがおすすめです。



七十二候

初候

雷乃収声 —かみなり、すなわち—
夏によく見られた雷もおさまり、
入道雲の代わりに秋の兆しのうろこ雲が現れます。

次候

蟄虫坏戸 —むし、かくれて—
虫たちが冬に備えて
巣ごもりの支度を始める頃。

末候

水始涸 —みず、はじめてかる—
空気が乾いて、冬の気配を感じ始める頃。
稲の刈り入れ準備に入る時季でもあります。



季節の花

鶏頭 (けいとう)

花の形が鶏の頭(にわとり)の頭に似ているために付けられた名前。英語でも、「cockcomb(雄鶏のくまか)」と表記します。
豊富なカラーバリエーションに加え、「色あせぬ恋」や「気取り屋」といった花言葉までおしゃれな花です。



覚えてほしい季節の言葉

【竹の春】たけの・はる

春に出てきたたけのこが、秋には葉を茂らせるまで成長します。ほかの木々が葉を落とす中で、もつとも元気な時季を迎える竹。その独特な季節感から、秋の「竹の春」・春の「竹の秋」という季節語が生まれました。



さんまフライ
生姜をきかせて青臭さをケア！
そのままはもちろん、ソースや
マヨネーズ、おろしポン酢をかけても。
【材料】(2人前)
さんま(三枚おろし)…2尾・酒…大さじ1・
生姜…1かけ・塩…こしょう、薄力粉、パン粉、
溶き卵、揚げ油…各適量
①生姜を洗ってすりおろし、果肉を絞って、
汁を作っておく。
②さんまの小骨を取り除き、食べやすい大き
さにカットする。
③①と酒を②にかけて10分程度おく。
④水分をペーパーで拭き取り、塩こしょうを
してから、薄力粉・溶き卵・パン粉の順で
衣を付ける。
⑤170～180℃の油で3分程度揚げる。
揚げ終わる最後に強火にするとカラッ
と仕上がります。

10月8日～10月22日頃

寒露

かんろ

朝晩は次第に気温が下がり、寒さを感じ始めます。
秋の長雨が過ぎ去り、秋晴れが続くでしょう。
さらに秋の収穫に感謝する秋祭りが全国で行われます。
紅葉も見頃で、
秋の行楽に出かけるのにおすすめの時期です。



七十二候

初候

鴻雁来 ―こうがん、きたる―

燕が南へ帰って行くのと入れ違いに雁が飛来します。
群れで飛んでくる姿は勇ましく、風情を感じます。

次候

菊花開 ―きくのはな、ひらく―

秋の代表的な花である菊は、平安時代より
薬草や観賞用の植物として親しまれてきました。

末候

蟋蟀在戸 ―きりぎりす、とにあり―

コオロギ（昔はキリギリスと呼ばれていた）や
鈴虫など、秋の虫が戸口で鳴き始める頃。

10月（寒露・霜降）に
旬を迎える
おすすめ食材

寒露の注目食材

さつまいも

ヒルガオ科に分類され、
アサガオに似た花を咲かせます。

ただ元々は熱帯・亜熱帯の植物で
気温が高くないと花は咲かず、

日本では主に
沖縄県内で開花が見られます。



季節の鳥

百舌（もず）

高い電柱や木などに止まり、尾
を振りながら「キイキイキイ」
「キチキチ」と鋭く鳴いて縄張り
を誇示する姿が秋には見られま
す。尖った枝などに、獲物を刺し
ておくはやにえの習性でも知ら
れています。



節氣にまつわる豆知識

10月17日は「貯蓄の日」

お金を大切にし、貯蓄への関
心を高めるための記念日。
戦後に発生したインフレ（貨幣
余剰・物不足による物価上
昇の対策として1952年
に制定。五穀豊稔の感謝祭
「神嘗祭」にちなんで、この日
付が採用されました。



えのき

霜降の注目食材

低カロリーなのに、
食物繊維やビタミンB1を含むえのき。
栄養素を吸収しやすくするために、
細かく刻んで
使うのがおすすめです。



10月23日～11月6日頃

霜降

そうこう

秋もそろそろ終わり、冬の到来を感じさせる時季。
実際に霜が降りるのは山間部や北国だけですが、
厳しい冬の寒さに備えて、暖房器具などの
準備を始めたい頃。

七十二候

初候

霜始降 ―しも、はじめてふる―

地域によっては次第に霜が降り始めます。
目に見えて、冬が近づいてくるのが分かります。

次候

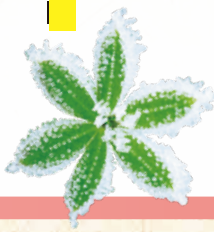
雲時施 ―こさめ、ときどきふる―

ばらばらと降り、すぐにやむような小雨が
降りだす時季。秋の切なさを感じさせます。

末候

楓蔦黄 ―もみじ、つた、きばむ―

紅葉前線が徐々に南下し、各地の紅葉の名所が
大いに賑わう頃。日本の美の象徴のひとつです。



覚えてたい季節の言葉

【身に入む】みに・しむ

秋の気配や冷やかさを感じること
を表す季語です。身にしみ入るよ
うに深く感じるが元の意味。秋の
空気が日に日にひんやりとしていく
とともに、もの寂しさがしみじみと
感じられる心情を表現するときに
使います。



季節の魚

かます

鋭くて強靱な歯を持ち、攻撃的
な性格で知られる魚です。食用
としてスーパーで売られるヤマトカ
マスとアカカマス以外にも、さまざま
な種がいます。中には、人間を
襲うためサメよりも危ないと恐れ
られているものも。



おすすめレシピ

さつまいもの
スイートポテト

皮ごと加熱して甘味を引き出しましょう。
つぶす・練る作業を熱いうちに行うのが、
なめらかに仕上げるコツです。

「材料」（6個分）

さつまいも…1本（250～300g）・バター
（有塩）…15～20g・砂糖…30g・牛乳…大さじ
1と1/2・卵黄…1個分

「作り方」

- ①さつまいもは、洗って皮付きのままアルミ
ホイルに包み、やわらかくなるまでオーブン
トースターで加熱する（600W・200℃で
1時間程度）。
- ②熱いうちに皮をむいてざく切りつぶし、バ
ターと砂糖、そして少しずつ牛乳を加えて
ヘラで持ち上げられるぐらいいまで練る。
- ③溶いた卵黄（1/2個）を加え、成形できる程度
のなめらかさになるまで練る。
- ④成形し、残りの卵黄を表面に塗って、焼き
目が付くまでオーブントースターで焼く
（600W・200℃で10分程度）。



「五色」の食材をバランスよく！ 秋を健やかに 過ごす献立

食材を色味ごとで「五色」に分類し、バランスよく食べるのが健康につながる。和漢ではすすめられています。

野菜や果物のほか、肉・魚・乾物などの色にも着目してみてください。

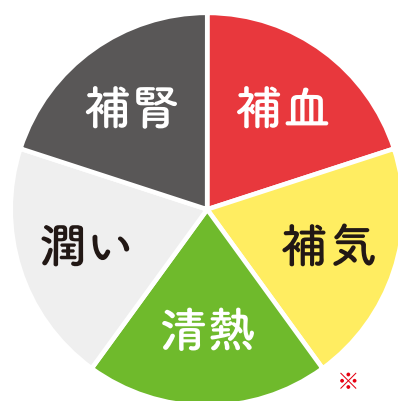
「五色」を活かした食材選びや献立づくりにチャレンジしましょう。

「五色」を意識して食材を選ぶ

自然界にあるものを5つの属性に分ける「五行思想」をご存じでしょうか。

中でも、5つの色で食材を分けてそれぞれの色を取り入れた食事を摂ることで健康を保とうと考える「五色」は、日頃の献立づくりのヒントになります。

下の図を参考にしながら、「五色」の食材を組み合わせた献立づくりにチャレンジしてみてください。



「五色」の食材を組み合わせた 秋の養生法レシピ

たけのこと しいたけの土佐煮



bamboo shoots & Shiitake mushroom

材料 (2人前)

水煮たけのこ 黄 1/2本 (100〜150g)

しいたけ 黒 4個 (約80g)

かつお節 赤 4g

みりん・しょうゆ・酒 各大さじ1

砂糖 大さじ1/2

顆粒だし 小さじ1

① 水煮たけのこを湯通ししたのち、食べやすい大きさにちぎる。

② しいたけは、根元を切り落とし、大きさに応じて2〜4等分にする。

③ 調味料と、水100cc (分量外) を入れ、しいたけの戻し汁を代用する場合、は顆粒だしは入れなくてもOK。

④ ③の鍋に①と②を入れて弱火で約10分煮る。

⑤ しいたけに弾力が出て、煮汁が少なくなったら火を止める。

⑥ かつお節と和える (あれば、彩りに木の芽を添えて)。

ほうれん草の白和え



spinach & Tofu

材料 (2人前)

ほうれん草 緑 1束 (200g)

にんじん 赤 4cm (40g)

豆腐 白 1/2丁

あく抜き済みこんにゃく 黒 1/2枚

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2

酒 大さじ1

白すりごま・しょうゆ・砂糖 各大さじ1

調味料B 塩 適量

① 豆腐をペーパーで包み、重しをして15分ほど水を抜く。

② にんじんは皮をむいて細切り、こんにゃくは3cmほどの棒状に切る。

③ 調味料A・水300cc (分量外) ②を鍋に入れたのち、沸騰させて約5分ほど煮たら、水気を切って冷ます。

④ ほうれん草は洗ってから、鍋で約1分茹でたのち、水に取る。冷めたら水気を絞って約3cmの長さに切る。

⑤ ポウルに①を入れて潰す。滑らかになったら、調味料Bを入れてなじませる。

⑥ ⑤に③と④を入れて和える。

赤



赤の食材 (心)

元氣と活力を与えてくれる赤の食材には「補血のチカラ」が期待できます。肉類や赤身魚はもちろん、とまと・にんじん・赤かぶ・赤パプリカなどの赤い野菜も摂取しましょう。

黄



黄の食材 (脾)

「補気のチカラ」がある黄の食材は、健康的に消化を助け、気分を明るくしてくれるでしょう。みそや油揚げといった大豆食品が該当します。パインアップル・銀杏・もも・柿・卵なども黄色の食材です。

緑



緑の食材 (肝)

緑の食材は、気分を落ち着かせ、本来の健康的な体調に整えてくれるでしょう。春菊・ほうれん草・小松菜などの緑の葉物野菜には、体にこもった余計な熱をケアする「清熱のチカラ」が期待できるので積極的に摂取しましょう。

白



白の食材 (肺)

白の食材は、体や肌を潤して乾燥による悩みを和らげてくれるでしょう。白身魚・白ごま・れんこん・ねぎ・豆腐・なしなどが該当します。ごはんやうどんなどの炭水化物も該当しますが、摂り過ぎに注意しましょう。

黒



黒の食材 (腎)

体を温めるといわれている黒の食材は、現代人に不足しがち。昆布やわかめなどの海藻や、しいたけやしめじなどのきのこ類を摂りましょう。時間が経つと切り口が黒く酸化するので、新鮮な野菜も含まれます。

秋を乗り切る、健康的な食療膳のポイント

和漢や栄養学をもとに考えられた、体内の調子を健康的に整える食事法を「食療」といいます。

秋が深まる中で、空気は乾燥していき、乾燥する季節に備えましょう。

具体的には、豆腐や湯葉などの大豆

製品・梅干し・くず粉。野菜であれば、きゅうり・れんこん・とまと・冬瓜。果物なら、パインアップル・ぶどう・すもも・みかん・メロン・りんご・レモン・びわ・柿・なしなどが該当します。野菜や果物の中には体を冷やすものもあるので、あまり冷やせずに常温で食べましょう。

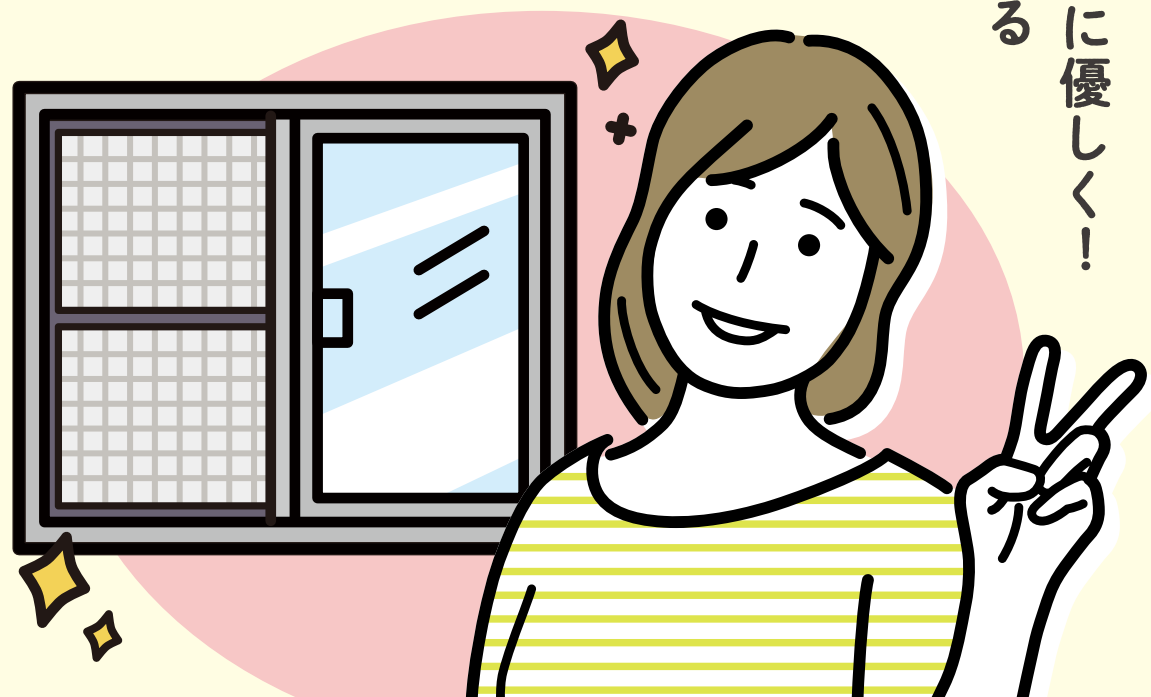
秋こそ「網戸」を掃除

網目に沿って、上から下に優しく！
きれいを長持ちさせる
方法も紹介！

風が心地よくなる秋。風を堪能するため、網戸の掃除をしましょう。

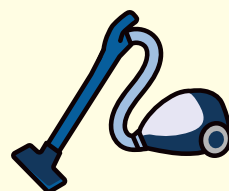
まずは、汚れが少ない内側の掃除からです。乾いているホコリをブラシなどで落とすところから始めてください。汚れがぬれて取れにくくなる心配が減ります。さらに汚れは、落ちるので、上から下に進めるのがコツです。網目に沿って縦横に道具を動かしながら、たわませたり壊したりしないように優しく行いましょう。一度きれいにしたら、月1回の頻度で定期的に掃除をするのがおすすめです。

きれいを長く保つための方法を3つにまとめました。道具を買い足さなくても、家庭にあるもので行えます。ぜひ実践してみてください。



Point 01 毎日の掃除のついでに網戸も掃除機がけ

床のついでに、掃除機（や掃除シート）でホコリ取り。新聞紙を貼り付け、貼ったのと逆側から掃除機をかける。と吸引しやすい。



Point 02 柔軟剤で静電気を予防

衣類洗濯用の柔軟剤には静電気を抑える成分が配合されている。水で薄めて塗り広げれば、「ミミヤホコリ」の付着を防げる。



Point 03 結露防止スプレーで花粉やホコリをブロック

スプレーを吹き付けて拭き上げれば、ホコリや花粉が付着するのを防げる。ワックス成分が入っていないければ、窓用のものでOK。

「電子レンジ」の
意外な活用法まとめ

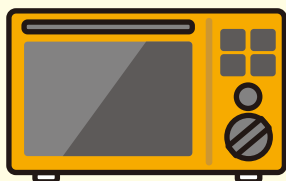
カットメロンがまだ硬い…。し

かしカット後のメロンは冷蔵保存が基本になり、追熟が進みません。このようなときは電子レンジの定番です。くっつかないようにメロンを皿に並べ、ラップをせずに、甘い匂いが出るまでレンジにかければ、やわらかさと甘味が増します（食べるのは冷やしてから）。

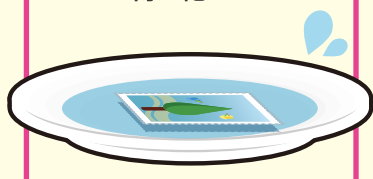
かんきつ類を搾るときも、電子レンジの出番です。半分に切ってから600Wで20〜30秒ほど加熱してみてください。やわらかくなって搾りやすくなります。

料理以外でも

電子レンジは活躍します。3つほど例を挙げました。ぜひ試してみてください。

貼り間違えた
切手を剥がす

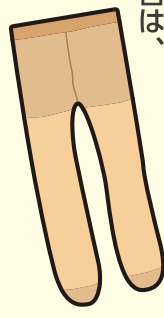
切手部分を水でぬらし、500Wで30秒ほど温める。ぬれて膨張した切手を急速乾燥させることで、紙との間に隙間ができて剥がれる。

マスカラを
使いやすくする

水の入ったコップに、固まったマスカラをブラシを下にして入れたのち、500Wで75秒ほど温める（金属が使われているものはNG）。

ストッキングを
早く乾かす

ぬれた状態でペーパータオルで挟み、600Wで2分ほどレンジにかける。乾きが足りない場合は、10秒ずつ追加で温める。



この季節、指圧するなら“このツボ”



列欠 太淵と同じく親指側の端の位置で、手首のシワから親指の幅1本分ほどひじ寄りにある。

太淵 親指側の端で、脈を感じられるところ。

魚際 手のひら側の手首にあるシワの上にある。手のひらと手の甲の境目ぐらゐにあるくぼんだところ。

手の指で優しく押してみよう。

秋になると空気が乾燥します。気を生み出し、健康をつかさどる「肺」のはたらきが乾燥によって乱れると、体全体の乾きや、のどや鼻の悩みにつながる恐れがあります。秋に理由なく悲しい・寂しいと感じるのも、「肺」の乱れの影響かもしれません。健康的な水のめぐりをつかさどる「肺」のはたらきを正しく保つために、指圧したい手のツボを3つ紹介します。反対の手の指で優しく押してみよう。

魚際（ぎよさい）・列欠（れっけつ）
太淵（たいえん）