

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

— 夏ならではの味覚を愉しむ —

夏号

2024  
summer

夏の太陽に照らされた  
色鮮やかな自然の恵みがたくさん！



「五色」の食材をバランスよく！  
夏を健やかに過ごす献立  
夏の行事カレンダー 5月、6月、7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

# 二十四節気とは

にじゅうしせつき

力強い太陽のもと、緑がまぶしくさまざまな生物が成熟する「夏」。

日本人は古来、蒸し暑く厳しいこの季節に合わせて

夏野菜を食したり、打ち水や風鈴で暑気払いをしたり、

夏を心地よく過ごす暮らし方をしていました。

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

毎日を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。



夏の行事 カレンダー		5月 皐月		月のいわれ		誕生色／初恋薊(はつこいあざみ)	
日	月	火	水	木	金	土	
28	29	30	1 下弦の月	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 二十六夜	
穀雨 ~5月4日頃							
5 こどもの日 端午の節句 大安	6 振替休日	7	8 新月	9 大安	10 三日月	11	
立夏 5月5日~5月19日頃							
初候 蛙始鳴—かわず、はじめてなく—				次候 蚯蚓出			
12 母の日	13	14	15 大安 上弦の月	16	17	18	
—みみず、いずる—				末候 竹笋生—たけのこ、しょうず—			
19	20 十三夜	21 大安	22 十五夜	23 十六夜	24	25	
小満 5月20日~6月4日頃							
初候 蚕起食桑—かいこおきて、くわをはむ—							
26	27 大安	28	29	30	31 下弦の月	1	
次候 紅花栄—べにばな、さかう—				末候 麦秋至			

## 5月に風揚げをする地域がある!?

静岡県浜松市では、2〜10帖ほどの大きな手づくり凧を揚げる行事「初凧」が5月3〜5日に行われています。約450年前、当時の城主に男児が生まれたのを祝ったのが起源といわれています。「春日部大凧あげ祭り」(埼玉県)・「相模の大凧まつり」(神奈川県)・「いかざき大凧合戦」(愛媛県)なども5月に行われています。



## 母の日に白いカーネーションを贈る?

5月の第2日曜日(2024年は12日)は母の日。今では世界中で行われていますが、アメリカで始まった風習です。ある女性が白いカーネーションを亡き母の追悼のために教会で配ったことに由来するとされています。今ではさまざまな種類・色の花を贈るようになりましたが、かつては母が健在なら赤・故人なら白のカーネーションを贈ったといわれています。



## 5月12日は、永平寺胡麻豆腐の日

5(ごま)・12(とうふ)の語呂合わせで、5月12日は「永平寺胡麻豆腐の日」とされています。つるりとした食感やごまの風味が魅力的な胡麻豆腐。明の隠元禪師によって江戸時代に伝えられたといわれています。いりごまで作る香ばしい永平寺(福井県)系のほかに、皮をむいた白ごまで作るあっさりとした高野山(和歌山県)系があります。



夏の行事  
カレンダー 7月 文月

月のいわれ 誕生色／咲初小藤(さきそめこふじ)  
七夕に願いを書いた短冊を飾ることから、文を広げて晒す月、  
ふみひろげつき たなばたつき おみなえしづき らんげつ  
文披月が由来という説が有力。七夕月・女郎花月・蘭月とも。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 二十六夜	2	3	4	5	6 新月
末候 半夏生—はんげ、しょうず—				初候		
7 七夕の節句	8 三日月	9	10	11 大安	12	13
7月6日~7月21日頃				次候 蓮始開		
温風至—あつかぜ、いたる—						
14 上弦の月	15 海の日	16	17 大安	18 十三夜	19 土用の入り	20 十五夜
—はす、はじめてひろく—				末候 鷹乃学習—たか、すなわちわざをならう—		
21 十六夜	22	23 大安	24 土用の丑	25	26	27
大暑 7月22日~8月6日頃				次候		
初候 桐始結花—きり、はじめてはなをむすぶ—						
28 下弦の月	29 大安	30	31 二十六夜	1	2	3
土潤溽暑—つち、うるおうてむしあつし—				末候 大雨時行—たいう、ときどきにふる—		

夏の行事  
カレンダー 6月 水無月

月のいわれ 誕生色／憧葛(あこがれかずら)  
田に水を引くため、それ以外に水がないことから「水無月」になったという  
みずはりづき まつかぜづき かぜまちづき  
説があります。このほかに水張月・松風月・風待月とも呼ばれます。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 衣替え
				末候 麦秋至		
2 大安	3	4	5 芒種	6 新月 大安	7	8 三日月
—むぎのとき、いたる—				初候 蟻螂生—かまきり、しょうず—		
9	10	11	12 大安	13	14 上弦の月	15
				次候 腐草為螢—くされたるくさ、ほたるとなる—		
16 父の日	17	18 大安	19 十三夜	20 十五夜	21 十六夜	22
末候 梅子黄—うめのみ、さばむ—				夏至 6月21日~7月5日頃		
初候 乃東枯						
23	24 大安	25	26	27	28	29 下弦の月
—なつかれくさ、かるる—				次候 菖蒲華—あやめ、はなさく—		
30 大安	1	2	3	4	5	6

7月21日は「日本三景の日」  
天橋立(京都府)・宮島(広島県)・松島(宮城県)が日本三景です。景色の観覧と併せて近くの神社(天橋立は成相寺、宮島は厳島神社・松島は瑞巖寺)に参拝する人で江戸時代から賑わっていました。日本三景の日は、著書『日本国事跡考』によって日本三景の「生みの親」といわれる、江戸時代の儒学者・林春斎の誕生日にちなんだものです。



怪談話が夏の風物詩になった理由  
怪談話と夏が結びついたのは江戸時代の頃です。歌舞伎で怪談話を夏に上演するようになり、それが定番化したからだといわれています。なお7月26日は、お岩さんで知られる『東海道四谷怪談』が江戸中村座で1825年に初演された日であることから、「幽霊の日」とされています。



功德日に浅草寺に参拝すれば、ご利益が126年分!?  
7月9・10日は浅草寺(東京都)の功德日。功德日とはその日に参拝すると百日、千日分のご利益が得られる特別な日です。年12回ある浅草寺の功德日の中で、7月10日が4万6千日分(126年分)のご利益がある最大のものになり、「四万六千日」と呼ばれています。当初は10日だけでしたが、ご利益を得たい人が前日から集まったため、9日も四万六千日の縁日になりました。

無病息災を願って夏越ごはんを食べよう  
一年の折り返しを迎える6月30日。穢れや災厄を払って無病息災を願い、下半期を元気に過ごすために「夏越の祓」が各地の神社で行われます。イネ科の多年草・茅で輪(茅の輪)をつくり、くぐって心身を清める行事です。最近新しく、茅の輪を模した夏野菜のかき揚げを雑穀ごはんのせ、生姜のきいたおろしダレをかけた「夏越ごはん」も提唱されています。



習いごとを始めるなら6月6日がいい?  
「楽器の日」「邦楽の日」「いけばなの日」など、多くの習いごとの日が6月6日とされています。稽古を始めるのは満6歳(数えて7歳)からがいいという、能の大成者・世阿弥の言葉が由来とされています。江戸時代に歌舞伎のせりふに使われるなどするうちに、習いごとを始めるなら6月6日がいいと変わっていきました。



害虫よけを願う「虫送り」の季節  
農業の開発が進んだ現代でも、農家にとって害虫は悩みの種です。わら人形を川に流したり燃やしたりして害虫よけを願う行事「虫送り」が、この時季に各地で行われます。西日本には「実盛送り」と呼ぶ地域も。稲株につまずいたところを討ち取られた武将・斎藤実盛が稲の害虫に化けたとされ、実盛を吊る意味合いが込められた呼称だといわれています。



# 立夏

りっか

「夏が立つ」と書くこの時季から、  
暦の上では夏が始まります。  
爽やかな気候は  
家族揃っての行楽にうってつけです。



## 七十二候

初候

**蛙始鳴** —かわず、はじめてなく—  
冬眠から目覚め動き出した蛙（かえる）。  
かえるの鳴き声は夏の始まりを感じさせます。

次候

**蚯蚓出** —みみず、いずる—  
土を耕し土壤改良に役立つ益虫とされる  
みみずが土の上に這い出してきます。

末候

**竹筍生** —たけのこ、しょうず—  
枯れ葉で覆われていた竹林にも夏の気配。  
竹の若い芽であるたけのこが顔を出します。

節氣にまつわる豆知識

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

## 季節の花

躑躅（つじ）

「万葉集」に登場するほど古く  
から親しまれてきた花です。野  
生種に加え、色とりどりに改良  
された品種も栽培されています。  
毒があり、食べた羊が躑躅（足踏  
み）して死んでしまったことから  
この漢字があてられたとの説が  
あります。



# 小満

しょうまん

前年の秋に植えた麦の穂が実り始め、  
人々の心が少し満足するとの意味から  
「小満」といわれるようになりました。  
梅雨や夏に備えて衣替えをした頃です。



## 七十二候

初候

**蚕起食桑** —かいこおきて、くわをはむ—  
古来より日本で飼育されていた蚕が  
動き出して桑の葉を食べ始める頃です。

次候

**紅花栄** —べにばな、さかう—  
「末摘花」の別名で「万葉集」にも  
歌われる紅花が、盛んに咲きます。

末候

**麦秋至** —むぎのとき、いたる—  
季節の秋ではなく、ここでの「秋」は  
「実りの時季」の意味。麦の収穫が行われます。



## 季節の鳥

四十雀（しじゅうから）

「ツビ」「ツツビ」と聞こえたら  
近くにいるかも!? のどから  
腹部へとのびる黒い縦線が  
特徴。日本中にいる鳥で、方  
言を持つといわれるほど生息  
地ごとで鳴き方が異なります  
（国立科学博物館のHP  
で聞き比べが可能）。



5月（立夏・小満）に  
旬を迎える  
おすすめ食材

立夏の注目食材

アスパラガス

アスパラガスには雄株と雌株があります。  
雄株は、穂先がふつくらしていて、  
茎はシャキシャキとした食感をしています。  
雌株は、穂先が詰まっていて  
茎はやわらかい食感が特徴です。



小満の注目食材

初ものを食べると寿命が  
75日延びるとされています。  
なかでも初夏が旬のかつお（初かつお）は  
750日延びるといわれています。

かつお



おすすめレシピ

かつおのてこねずし

三重県の郷土料理です。白身魚の  
たいや同じ赤身魚のまぐろなど、  
さまざまな旬の魚でも楽しめます。

「材料」（4人前）  
かつお…1/4身（400g）・米…2合・顆粒だ  
し…小さじ1と1/3・しょうゆ…大さじ5・み  
りん…大さじ2・砂糖…大さじ4・酢…大さ  
じ6・塩…小さじ1・生姜、青じそ、海苔…各  
適量

「作り方」

- ①米をとき、約30分置いたのち、水2カップ（分量外）と顆粒だし小さじ1で炊く。
- ②顆粒だし小さじ1/3・しょうゆ・みりんできつおをそぎ切りにし、漬けダレに漬けて5～30分で調整。
- ③①にすし酢をかけて混ぜ合わせる。
- ④①にすし酢を掛けて混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を敷き、③を盛る（生姜・青じそ・海苔をお好みで）。



6月5日～6月20日頃

# 芒種

ぼうしゅ

梅が黄色く色づき、夕暮れときには蛍が飛び始めます。江戸時代に梅雨の目安として定められた「入梅」がこの頃にあるように、梅雨入りの時季です。湿気に備えて体調管理に気をつけましょう。



## 季節の魚

### 飛魚 (とびうお)

文字どおり、滑空するのが特徴。距離500m・水面から約7mの高さを飛んだとの記録も。日本近海に現れるトビウオ科は約20種おり、夏ものを指す「夏トビ」や、形にちなんだ「丸トビ・角トビ」など俗称もさまざまです。



七十二候

**初候**  
蠅螂生 — かまきり、しろうず —  
秋に草木に産みつけられた卵から、かまきりの赤ちゃんたちが生まれる頃です。



**次候**  
腐草為螢 — くされたるくさ、はたるとなる —  
昔、螢は腐った草が変化したものと考えられていました。幻想的な夏の風物詩です。

末候

**梅子黄** — うめのみ、きばむ —  
梅雨到来とともに梅の実が黄色に。「梅雨」には梅の実が熟す頃の雨との意味も。

## 節気にもつわる豆知識

6月の6のつく日は  
アジサイでおまじない

厄除けとして、6月6・16・26日にアジサイを逆さにする風習があります。色が移りゆくアジサイを逆さにし、病が移らないようにと験担ぎをしたおまじないも。半紙で包む・紅白の水引で結ぶ方法もあります。



6月21日～7月5日頃

# 夏至

げし

一年で最も昼間が長く夜が短い「夏至」。梅雨本番を迎え、気候も不安定に。雨を避けて家にこもりがちになるため、運動不足に注意しましょう。



七十二候

初候

**乃東枯** — なつかれくさ、かるる —  
夏枯草(乃東)はうつぼ草のこと。季節に逆らうように枯れていく姿が珍しく、季節を表す言葉に。

次候

**菖蒲華** — あやめ、はなさく —  
ここでの「菖蒲」は「あやめ」を指します。水辺を彩る菖蒲の花が見事に咲き誇ります。

末候

**半夏生** — はんげ、しろうず —  
半夏は烏柄杓と呼ばれる薬草。この時季に生え、田植えを終える目安とされます。

## 季節の花

### うつぼ草

日当たりのいい草原や林に生育する多年草。冬至の頃に芽を出し、夏至の頃に紫色の花を咲かせます。英名は「heal-all(何でも治す)」・「self-heal(自然に治る)」・乾燥させた花穂は、煎じて飲んだり塗ったりする生薬として使われます。



6月(芒種・夏至)に  
旬を迎える  
おすすめ食材

芒種の注目食材

## 梅



「うなぎと梅干しは食へ合わせが悪い」との言い伝えがあります。梅干しで体調を整ううなぎを食へ過ぎるからなどの説があるようですが、医学的な根拠はないそうです。

夏至の注目食材

## たこ

足の吸盤で雌雄が見分けられます。小さい吸盤がきれいに並んでいるのが雌、大きさがバラバラな吸盤が雄に並んでいるのが雄です。身が締まって歯、たえがある雄に対し、雌はやわらかいです。



おすすめレシピ

## たこときのこのアヒージョ

たこが硬くなるので、加熱し過ぎに注意し、温め直しも避けましょう。バゲットやパスタをオイルに浸してもおいしいです。

「材料」(4人前)  
たこ足(オイル済み)：1本(150g程度)・きのこ(マッシュルームやエリンギなど)：100g程度・にんにく：1かけ・オリーブオイル、乾燥パセリ、塩、こしょう：各適量

「作り方」

- ① たこ足はひと口大にぶつ切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ② きのは汚れを落とし(種類によっては石づきを取り)、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②を鍋に入れ、材料の半分が浸るくらいまでオリーブオイルを注ぐ。
- ④ オリーブオイルがふつふつと沸くまで弱火・中火にかけ、塩・こしょうで味を調えて乾燥パセリを散らす。



## 覚えてたい季節の言葉

### 【そうはちばん】

UFOの江戸時代の呼び方とも。元は、仏教の法会(ほうえ)で使う、シンバルのような仏具の名称。石川県羽咋市(はくい)で目撃された、夜空を飛び回る平たい形の怪しい火の伝承は、UFOのことではないかなとも言われています。6月24日はUFOの日。



# 小暑

しょうしょ

梅雨明けとなることが多く、暑さは本番を迎えます。小暑から大暑の間は暑中見舞いを送る時季です。お世話になった人に季節のご挨拶をしましょう。



七十二候

**初候**  
温風至 — あつかぜ、いたる —  
熱を帯びた風が吹く頃。南の地域から梅雨が明け始め、日差しが強くなってきます。

次候

**蓮始開** — はす、はじめてひらく —  
泥のなかから茎をのびし、美しい花を開く蓮が咲き始めます。「蓮華」とも呼ばれます。

末候

**鷹乃学習** — たか、すなわち わざをならう —  
鷹が成長し飛び方や獲物を捕らえる技を覚え、ひとり立ちに備える時季です。

## 季節の魚

あなご

梅雨の水を飲んでおいしくなるといわれ、東のあなご・西のほも」と称される、夏の風物詩として人気の魚です。夜行性で、海底の砂泥や岩穴に潜んで昼間を過ごすことから「あなごもり」が転じて呼ばれるようになった名前ともいわれます。



## 節気にもつわる豆知識

暑中見舞いを出す頃です。まだ雨の日が続いている場合は、梅雨明けを待ってからでOK。日付を書かずに「〇〇年盛夏」と書き添えましょう。なお大暑までに出せない(立秋を過ぎる)ようなら、残暑見舞いとして出しましょう。



7月(小暑・大暑)に旬を迎えるおすすめ食材

### 小暑の注目食材

実の先端のひげは雌しべです。茎の先端にある、すすきの穂のような部分が雄しべで、雄しべから雌しべに花粉が落ちて受粉し実ができます。そのため実の粒と同じ数だけ、ひげが生えています。

とうもろこし



### 大暑の注目食材

うなぎ



生態に不明点が多く、長年研究が続けられています。産卵および卵がふ化する場所が太平洋のマリアナ諸島西方海域とわかったのは比較的最近で、2009年のことです。

# 大暑

たいしょ

うだるような暑さが続き、体力が失われがちになる頃。旬の食材を中心に3食しっかり食べ、睡眠をとり、健康的に過ごしましょう。夏の夜の風物詩である花火大会に、浴衣と下駄で粋に出かけてみませんか。



七十二候

初候

**桐始結花** — きり、はじめて はなをむすぶ —  
神聖な木として家紋にも多く使われている桐の花が、卵形の実を結ぶ頃です。

次候

**土潤溽暑** — つち、うるおうて むしあつし —  
通り雨などで潤った地面から陽炎がゆらめき、むしむしと熱気がまとわりつくような暑さの頃です。

末候

**大雨時行** — たいう、ときどきにふる —  
巨大な入道雲が浮かんだ後の夕立や、ゲリラ豪雨などの大雨が降りやすい時季です。

## 季節の虫

蝉 (せみ)

梅雨明け頃から、雌を呼ぶために雄が鳴き始めます。日本に生息しているのは32種。雨が降り注ぐように一斉に鳴く様子が生まれた「蝉時雨」や、はかなさや哀れさを表す「空蝉」(抜け殻の意味)など関連する季語も多数。



## 【夏の果】

なつの・はて

夏の終わりを表す季語です。日中はまだ暑くても朝晩が涼しくなる頃。活動的な時季が過ぎた寂しさを込めて夏を惜しむときに使います。同時季でも、秋を待ち望む思いを表すときには「秋近し」「秋隣」などを使います。



**おすすめレシピ**  
とうもろこしのバターしょうゆごはん  
芯も一緒に炊くと、うま味が増します。冷凍のとうもろこし(粒)を使うときは、100g程度にしましょう。

【材料】(4人前)  
とうもろこし(生)・・・150g(約1/2本)・米・・・2合・しょうゆ・・・大さじ1と1/2・みりん・・・大さじ1・酒・・・大さじ1・顆粒だし・・・小さじ1・バター・・・10g・黒こしょう・・・適量

【作り方】  
①とうもろこしは包丁で実をそぐ。  
②米をといで炊飯器に入れたら、しょうゆ・みりん・酒・顆粒だしを入れ、2合の目盛まで水(分量外)を注ぐ。  
③②に①の実と芯を入れて炊飯を開始する。  
④炊き上がったら芯を取り出し、バターを混ぜ合わせる(黒こしょうをお好みで)。



# 「五色」の食材をバランスよく！ 夏を健やかに 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る 夏の養生法レシピ

#### レタスチャーハン

材料 (2人前)

- ごはん(白) : 400g
- 卵黄 : 2個
- レタス(緑) : 50g
- ロースハム : 2枚
- 鶏がらスープのもと・しょうゆ : 各小さじ1
- サラダ油 : 大さじ1と1/2
- 塩・こしょう : 各適量

- レタスをひと口大にちぎり、氷水につけたのち、ペーパーなどで水気を取る。
- ロースハムは1cm角に切る。卵はボウルなどで溶きほぐす。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶き卵を入れる。卵が半熟になったら、ごはんを入れて炒め合わせる。
- ごはんが卵がなじんだら、ロースハムを入れてさらに炒め合わせる。
- 鶏がらスープのもと・しょうゆを加え、香りが立ってきたら①を入れる。
- レタスがしんなりしてきたら、塩・こしょうで味を調える(炒め過ぎに注意)。

#### しめじと鶏肉のとまと煮

材料 (2人前)

- カットトマト缶(赤) : 200g
- しめじ(黒) : 1パック(100g)
- 鶏肉(白) : 250g
- オリーブオイル : 大さじ1
- コンソメ顆粒 : 大さじ1
- 水 : 100cc
- 塩・こしょう・乾燥パセリ : 各適量

- しめじは根元の石づきを取り、食べやすい大きさに手でほぐす。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切ったのち、塩・こしょうで下味をつける。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②を入れて焼き目が全体につくまで炒める。
- ①を加えてしんなりするまで炒めたら、カットトマト缶・コンソメ顆粒・水を入れて煮立たせる。
- ふたをして鶏肉に火が通るまで、途中でかき混ぜながら10〜15分程度、弱火で煮る(乾燥パセリは器に盛ったあと、お好みで)。

SUMMER POINT

夏を乗り切る、健康的な食生活のポイント

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「食薬」といいます。

高温多湿な夏には、汗が蒸発しにくい日も多いでしょう。体温調節がうまくいかず、自律神経が乱れやすくなります。胃腸のはたらきも乱れ、和漢で「痰熱内擾」

とされる、体に熱がこもった状態になりがちです。心が不安定になる人もいます。ケアには、旬の夏野菜がおすすです。とまと・きゅうり・なす・おくらなどを食べましょう。胃腸が冷えると体の負担も増えるので、温めて食べるのがポイントです。

### 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。食物繊維やミネラルが豊富で低カロリーな海藻や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ごぼうやなすなどの野菜も含まれます。

### 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。ごはんやうどんなどの炭水化物には糖分が含まれるため摂り過ぎに注意。良質なタンパク質が摂れる白身魚もおすすです。

### 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を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ビタミンやミネラルが多く含まれ、「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。

### 黄

#### 黄の食材(脾)

「補気(チカラ)」が期待できる黄の食材は、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は豊富な栄養価をほこります。かぼちゃ・銀杏・みかんなどでビタミン類のチャージも可能です。

### 赤

#### 赤の食材(心)

元気と活力を与えてくれる赤の食材には「補血(チカラ)」が期待できます。タンパク質や脂質を含む肉類や赤身魚はもちろん、βカロテンが豊富なとまとやにんじんなどの赤い野菜も摂取しましょう。

※「肝」や「肺」「腎」などは東洋和漢の表す言葉であり考え方は、西洋医学の用語(臓器を指すもの)とは意味合いが異なります。ご注意ください。※色の選別については、諸説あります。※各色の食材は代表的なものです。※各食材及び成分の作用についてはさまざまな見解があります。※写真、イラストはイメージです。

12 ※レシピの内容や分量はあくまで参考程度にお役立てください。※食材には一部アレルギー物質が含まれる場合がございます。

# 梅雨の「部屋干し」攻略方法

早く乾かすことで臭いもケア。  
干す以前の、洗濯段階や  
室内環境から見直そう！

梅雨の「部屋干し」を攻略しましょう！  
まずは専用洗剤で洗濯機(槽)をきれいに  
します。口頃から風呂の残り湯を使わず、  
部屋干し用や抗菌作用のある洗剤を使い、  
洗濯後はふたを毎回開けて槽内を乾かし  
ましょう。洗濯ものをためないのも重要  
です。雑菌や臭いの発生が少なくなり、限  
られたスペースでも干しやすくなります。  
「間隔を空ける」「重なりをなくす」「長  
いものを外・短いものを内にかけてア  
イ型に」が干すときの基本です。小雨なら、  
脱水後に少し乾くまで外干しした方が早  
く乾きます。エアコン(除湿機能)・サー  
キュレーター・換気扇を活用して室内を  
乾燥させるのも有効です。下記のポイン  
トの方法もぜひ試してみてください。



**Point 01** 湯や乾いたタオルを  
脱水時に入れる

洗濯ものを温めて水分を飛ばしやすくする(湯はお風呂の残り湯以外) + 個々の水分量を減らすことで速乾に(ホコリがつきやすい服はネットに)。



**Point 02** 裏返して洗濯して干す

裏側に付着した皮脂や汗が落ちやすく、ポケットや縫い目も乾きやすくなる(食べこぼしなどの表側の汚れは事前に落とす)。



**Point 03** 高いところに干す + 下に新聞紙

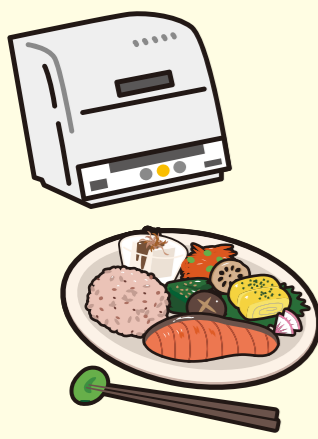
湿気は下にたまるので、高い場所の方が乾きやすい。新聞紙は開いてからくしゃくしゃにし、空気と接する面を大きくするのがおすすめ。



## 日常生活で使いたい「時短術」

日常の少しの工夫で時間の余裕はつくれます。たとえば買いものをネットで済ませるのも一つです。実物を見て買いたい人は、陳列を把握している馴染みの店で買うことでも時短になります。

コーヒーマーカー・自動調理鍋・食洗機などを活用すると、ほかの作業と並行できて効率的です。下ごしらえ済みの食材やワンプレート盛り付け、食洗機利用可能な食器を活用するのもいいでしょう。計量不要のボール型洗剤もおおすすめです。下記の時短術も試してみてください。



### ゴミ出し後の袋交換を簡略化する

ゴミ箱に袋を複数枚重ねておく(ゴミの入れ過ぎによる袋破れに注意)。  
豊んだ予備の袋を底に入れておくのもおすすめ。



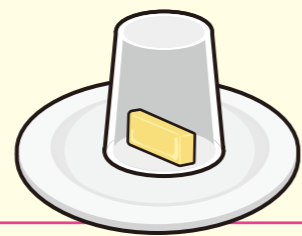
### 長い髪をはやく乾かす

タオルをかぶった上からドライヤーの風を当てる。  
“タオルが水分を吸う→すぐ蒸発”が繰り返されることで、髪をはやく乾かすことができる。



### バターをはやく常温に戻す

バターを皿にのせ、50℃程度の湯を入れて温めたコップを上からかぶせる。あとは5分程度待つだけ(かたさに応じて時間調整)。



## この季節にマッチするファッション



- ・白や水色で、見た目も涼やかに  
白や水色は涼しく見せる定番色。同系色で涼やかにまとめるのももちろん、ビタミンカラーと合わせて夏らしい演出するのもいい。
- ・三首を出し、熱を逃すデザイン  
手首・足首・首を適度に出せば、体から熱を逃がすことができ涼しい。特に首まわりを開くことで、すっきり・若々しく見せる効果も。
- ・吸水+速乾の快適な素材選び  
吸水/吸湿・速乾・耐久性に優れたリネンは万能。汗かきな人はポリエステル、フォーマルシーンにはレーヨンやテネルを。

## 暑さ対策とおしゃれを両立させよう

暑さが悩ましい季節です。涼しさを意識した素材やデザインで夏を快適に過ごしましょう。トップスとボトムスだけのシンプルな装いが増える時季でもあります。組み合わせる色などを工夫し、夏らしいファッションを楽しみましょう。