

秋を楽しむ



猛暑の厳しい夏が過ぎ去り、過ごしやす季節となりました。いよいよ秋本番です。最近では夏の暑さが長引き、いつの間にか冬を迎えていたということも多いのではないのでしょうか。

秋はさまざまな景色を楽しむことができ、色々な食材が実るなど、日本の四季の中でも賑やかな季節です。今回の特集は、そんな「秋」をテーマにした特集です。食欲の秋、運動の秋、読書の秋……、それぞれの秋を楽しみましょう。

柿が赤くなると医者が青くなる!?

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、柿が色づく秋頃には食べ物が豊富で、気候も過ごしやすいため、病人が少なくなり、医者が困るという意味のことわざです。

秋は、さまざまな食材が旬を迎えます。穀物が実り、野菜も美味しく、キノコや果物も多くの種類が収穫されます。食材は旬を迎える頃に一番栄養価が高くなります。そして、それはその時期に私たちが必要としている

る栄養でもあります。

秋に食欲が増す理由

「食欲の秋」と言われるように、秋になると食欲が増します。なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか。

その理由は諸説あるようです。まず一つは、精神的バランスを保とうとする「セロトニン」というホルモンの働きによるものです。セロトニンにはストレスを抑えて心身の安定を図る働きがあります。そのほかに食欲を抑制するという働きもあります。このセロトニンの分泌には日光

が影響していると言われ、夏から秋にかけて日照時間が短くなることによりセロトニンが不足し、食欲が増すと考えられています。

また、気温が下がることにより、体温を保とうと脂肪を燃焼することで基礎代謝が上がります。エネルギーを必要とするからとも考えられています。そのほかにも野生動物が冬眠に備えて栄養をストックし、脂肪を蓄えようとするように、私たちにも動物が持つ本能としての機能が残っているため秋に食欲が増すというものや、夏バテの解消により、低下していた食欲が回復するとい

う説もあるようです。

このように秋に食欲が増す理由には諸説あり、いまだに明確な理由は解明されていないようですが、体が必要としているものや不足しているものを食べることで補おうとしていると考えられています。

食べることは生きること

私たちは、毎日食事をすることで必要な栄養素を摂取し、その栄養は体内に吸収されて、筋肉や血液、皮膚などが形成されます。また、食べ物は体をつくるだけではなく、体を動かすた

めに必要なエネルギー源となり、体の機能を調整する働きもあります。

必要な栄養素を食べ物から摂取すること、それは私たちが生きていくうえで必要不可欠なことです。そして、これから冬を迎えるにあたって、冬を乗り越えられる体をつくるために、旬の食材をしっかりと食べ、栄養を効率的に摂取することは重要なことです。

コロナ禍での消費喚起、そして秋を楽しむ

新型コロナウイルス感染症の

影響により、経済が大きな打撃を受けています。本市でも緊急事態宣言以降の自粛生活により、各種宴会の中止などで消費が落ち込み、飲食店をはじめ、さまざまな分野の生産者にも影響が及ぼされています。今年の秋は例年と違い、「新しい生活様式」を取り入れた中での生活となりますが、消費にまで制限を掛けるものではありません。消費を喚起し、秋の食材を味わいながら、それぞれの秋を楽しみましょう。

11月1日は「本格焼酎の日」

11月1日は「本格焼酎の日」です。東京ウイスキー&スピリッツコンペティション2020の今年初めて開催された「焼酎部門」において、薩摩酒造株式会社の本格芋焼酎『枕崎』が出品数258点の中から最高金賞を、『黒白波』『さつま白波原酒』『琥珀の夢』が金賞を受賞しました。

秋の夜長を楽しむ1杯に、枕崎の本格焼酎もおすすめです。



本格芋焼酎『枕崎』は、明治の頃から伝わる昔ながらの製法である「かめ壺仕込み」を行っているのが特徴です。ステンレスタンクを使用することが多かった現在でも、「かめ壺」と呼ばれる丸い焼き物の壺を使い、手間と時間をかけて仕込んでいます。100年以上前から使用しているかめ壺に無数に空いた小さな孔から空気を取り込み、ゆっくりと発酵させることで、ふくよかな香りとコクが生まれます。



『黒白波』は、口に含んだ瞬間、ほんのりとした甘みが広がり、芳醇で爽やかな香りの余韻が楽しめます。

『さつま白波原酒』は、コガネセンガンと米麹を原料に、薩摩に伝わる焼酎製法を継承する黒瀬杜氏が仕込んだ本格薩摩焼酎「さつま白波の原酒」です。濃い甘さと芋らしい香りが特徴です。

『琥珀の夢』は、二条大麦100%を原料にした原酒をホワイトオーク樽で貯蔵熟成させた焼酎です。樽貯蔵ならではの芳醇な香りとやわらかな口当たりはロック、水割りに最適です。

食欲の秋

