



朝夕めっきり涼しくなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は「十五夜」についてお話したいと思います。

お月見といえは十五夜。澄み始めた秋の空気のもとで眺める満月に、お供えは欠かせません。まずはおだんご。ススキの横に三宝に載せたお団子ピラミッドは、日本の秋の代表的な風景です。

最近あまり知られていませんが、秋のお月見はもう一つ、十月の十三夜があります。十五夜は、もともと中国から伝わったものですが、十三夜は日本独自のものだったそうです。これがセットになっていて、十五夜を見て十三夜を見ないのは「片月見」としてよくないこととされてきました。

枝のついた枝豆や栗、茹でて衣かつぎにした里芋が供えられ、別名は「豆名月」または「栗名月」。女の人が我慢できずにすぐ食べてしまうお供えばかりなので、女名月とも呼ばれています。



お月見の知恵

〇〇にも効いて
体力がUPスーパ

玄米にはビタミンが豊富に含まれていて、昔から疲れやすい人、食欲不振、糖尿病や自律神経失調症に効くといわれています。

自分で作る時は、まず玄米1カップ、水6〜7カップ、塩少々を用意して下さい。手順は次のとおりです。

1. フライパンで玄米を焦がさないように、狐色になるまで時間をかけて炒ります。
2. 狐色になったら、水を入れた鍋に玄米を入れ、半量になるまで煮詰めます。
3. 最後に塩で好みの味付けをして出来上がりです。

ちなみに市販の玄米茶にも同じような効果があります。

☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えて
楽天を観に行こう！！

【問題】玄米は、どんな症状に効くといわれているでしょうか。

①10/1 (木) 18:00~クリネックススタジアム宮城
『楽天 vs ソフトバンク』
プレステージプラチナ席チケットを
ペアで1組にプレゼント！！

②心地よくしっかり磨ける、天然毛ハブラシと
天然素材にこだわった、無添加ハミガキ粉の
明治 ミルクでリカルデント
『元気な歯“サポートセット”』を
5名様にプレゼント！！

♪欲しいプレゼントの番号を記入の上、
下記の宛先までお送りください。
たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切 **9月28日** まで☆



会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1

フリーダイヤル：0120-31-6917

アドレス：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

☆投稿コーナー☆

♪Y様からのお便り♪

「ミルクセンターたかはし」を毎月拝見し、大変ためになる記事が多く、楽しみにしております。8月号のビューティーCa feは“グーン”とくるものがありました。私も輝いて生きる人生を送りたいといつも思っています。

♪T様からのお便り♪

牛乳で日焼けのお手入れとは驚きです。
私は野菜の虫退治に牛乳を薄めた液を吹きかけて、使っています。よく効くんです。牛乳って健康のためだけに飲むだけじゃなく、いろんな使い方があるんですね。

*お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

~採用された方には素敵なプレゼントを差し上げます。~

ご意見・ご感想・ご要望大募集!

①健康のためにやっていること

②牛乳を使った料理

③最近感じる良いこと、悪いこと

④俳句、短歌、川柳 など

FAX、Eメール、官製はがきで承っております!