

紅葉の歴史と豆知識

配送課 野畑 貴史

紅葉狩りの意味とは「紅葉を見ること」を意味します。

秋に見頃を迎える紅葉を觀賞することを指し、落ちた紅葉を拾って集めたり、紅葉を枝から取ったりすることではありません。

～紅葉狩りはいつ頃から始まったのか～ 平安貴族の紅葉狩り

秋、木々の葉が鮮やかに変色していく姿に、古代の人々は草木染めの塗料を揉み出す様子を連想しました。（揉み出す→もみいず）がなまって「もみぢ」になったと言われます。

紅葉は奈良時代の「万葉集」にもさかんに詠まれていて、この頃から人々の心をとらえていたことがわかります。ただ、万葉集の時代までの「もみぢ」には「黄葉」の当て字が多く使われていました。漢文の単語をそのまま取り入れた為ですが、やがて平安時代になると、「紅葉」と書かれるようになっていきます。これは平安貴族が、黄色よりも鮮やかに赤くなる葉を好み、表記も黄から紅へと変えていったためです。

今でも紅葉というとどちらかといえば真っ赤な葉を連想します。現代の日本人に伝わる美意識が、この頃には作られていたのかもしれません。

百人一首の中には秋を題材にした句が20首あり、春夏秋冬の中では断トツでNO.1。その中で「紅葉」を詠んだものは6首あり、平安貴族にとって秋の紅葉シーズンは和歌づくりにもってこいの季節だったようです。1000年前から秋はやっぱり芸術の秋ということなのでしょう。ただ、この時代は紅葉狩りをするには山深い都のはずれまで出向くしかなく、行楽気分でのいうものではなかったようです。

江戸時代の紅葉狩り

紅葉狩りが大ブームになったのは江戸時代から。お伊勢参りや富士詣など、庶民も安心して旅に出られる旅ブームの時代がやってきました。今でいうガイドブックもさかんに出版され、紅葉スポットにこぞって訪れました。

江戸時代の紅葉狩りは、木の下に簡単な床をセットして、お団子を食べながらお茶を一服。お花見に近いスタイルでしたが、お酒を飲んで騒ぐというより、俳句などをひねって風情を楽しむものでした。

しっとりとした自然を感じる平安流紅葉狩り、ピクニック気分半分風情を楽しむ江戸流紅葉狩りどちらの流儀も現代の日本人に影響を与えているようです。

☆紅葉が色づく条件☆

- ①気温が低くなる 朝の最低気温が8℃前後より低くなる日があってから、しばらくして色づきます。
- ②日が短くなる 気温の条件に加えて、昼間の時間が短くなる事で色づきだします。
- ③気温差が大きい 特に夜間の急激な冷え込みはキレイな色づきを助けます。
- ④直射日光がよく当たる 樹全体、または山全体に一樣に日が当たるとキレイに色づきます。
- ⑤樹種バランスがいい 赤や黄色、茶色など様々な色合いの樹がバランスよく集まっているとキレイに見えます。



最後に、私も今年の秋はこのような情報を踏まえた上で紅葉スポットを探し、紅葉狩りに出かけたいと思います。
皆様もいかがでしょうか？



橋本のつづき

はちみつは甘いよと聞きすぎる耳鳴や鬱滞した喉にいい話
は蜂から身を守る話ですが、今頃は蜂が集められはちみつをローストする私は少し喉が痛いな感にははちみつを紙

めたらはちみつを飲むとあちすはちみつの効能は
はちみつは甘いよと聞きすぎる耳鳴や鬱滞した喉にいい話
は蜂から身を守る話ですが、今頃は蜂が集められはちみつをローストする私は少し喉が痛いな感にははちみつを紙

赤い紅葉を秋やてきた分と感ずる秋の風情は
赤い紅葉を秋やてきた分と感ずる秋の風情は
赤い紅葉を秋やてきた分と感ずる秋の風情は

にちみつは果物や野菜の味をよみだす味で、現存もい
にちみつは果物や野菜の味をよみだす味で、現存もい
にちみつは果物や野菜の味をよみだす味で、現存もい

言葉使用をよみだす味で、現存もい
言葉使用をよみだす味で、現存もい
言葉使用をよみだす味で、現存もい

はちみつを秋の不調に役立てよう！

リビングサービス課 北田 祥一

夏のだるさが残る秋バテや、過酷な紫外線ダメージによる肌荒れなど、この季節は酷暑のツケが身体の方々に現れてきます。そんな秋の不調ケアに、身近なはちみつを役立てられるってご存知ですか？ 今回は、はちみつについてご紹介させていただきます。



栄養満点はちみつパワーで秋の不調を緩和

はちみつには、身体に有益な天然成分がぎゅっと詰まっています。エネルギー源となる糖質をはじめ、整腸などに役立つ有機酸、抗菌作用をもたらす酵素、体調を整えるのに役立つビタミン、ミネラル、肌や髪のもとになるアミノ酸、抗酸化作用があるといわれる各種ポリフェノールなど、はちみつには多彩な栄養が含まれているのです。

Point 1 秋バテを一掃！～はちみつひとさじで即エネルギーチャージ～

夏にたまった疲れが一因となる秋バテを防ぐには、小さじ～大さじ1杯のはちみつがおすすめ。はちみつの主成分は、吸収しやすいブドウ糖と果糖です。働きばちが集めてきた花蜜の成分のショ糖を、酵素の働きで単糖類の果糖とブドウ糖に分解してくれるからです。単糖類は素早く身体に吸収されてエネルギーに変換されます。

Point 2 秋太り予防にも一役！～はちみつは砂糖より低カロリー～

「はちみつは甘いから、太るのでは？」——そう思われがちですが、必ずしもそうではありません。はちみつはカロリーが白砂糖の約75%しかなく、しかもコクがあって少量でもうまみを感じやすいため、摂取量をセーブできます。

Point 3 カサカサ肌やパサパサ髪がしっとり～はちみつの保湿力～

とろみの強いはちみつは乾燥を防ぐといわれるため、市販の化粧品にもよく使われます。「はちみつが肌や髪に付着するとベタベタするのでは？」と思われるかもしれませんが、少量であればベタつくこともなく、夏の紫外線ダメージで荒れた肌や髪がしっとりします。

Point 4 喉のイガイガを守って秋風邪予防！～はちみつの抗菌力～

「はちみつをなめると、菌によくないのでは？」と心配されるかもしれませんが、山田養蜂場と福岡医療短期大学の共同研究では、はちみつには歯周病のもとになる歯石をできにくくする作用があることがわかっています。実際、砂糖をなめて時間が経つと、口中がネバつきやすくなりますが、はちみつをなめても口中があまりネバつかないといわれます。

はちみつのちょっと意外な使い方にトライ！

米がふっくらツヤツヤに炊ける「はちみつご飯」

はちみつには保湿作用があるので、米2合に小さじ1杯程度のはちみつを入れると、ツヤツヤふっくらしたご飯に炊き上がります。はちみつに含まれる酵素の力で、ほんのり自然な甘みも引き出されます。秋は新米が出回る季節ですが、新米に切り替える前に、古米を美味しくいただく知恵としてぜひお試しを。

肉はしっとり、魚の臭み消しにもなる「はちみつ万能調味料」

はちみつにはタンパク質分解酵素が含まれており、保湿作用もあるので、肉の調理前にはちみつを塗ると、肉が柔らかな食感になります。鶏のむね肉は、調理するとパサパサしがちですが、はちみつを調味料に加えることでしっとり仕上がりますよ。また、秋はサバやサンマが美味しい季節ですが、煮魚を作る際にはちみつを少量加えると、魚の臭い成分も消してくれます。

スポーツの秋の水分補給に「自家製はちみつドリンク」

スポーツなどアウトドア活動が増える秋は、意外と熱中症のリスクがあり、塩分を含んでいるスポーツドリンクの摂取が必須です。水分補給する際は、エネルギー補給できて胃腸に負担のかかりにくいのはちみつと一緒に摂るのがおすすめです。500mlの水に、はちみつを大さじ2杯、塩を小さじ4分の1、レモン果汁をお好みで大さじ1杯入れれば、簡単に自家製のスポーツドリンクが作れます。



※はちみつは一歳未満の乳児には与えないでください。

<https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/180928/>