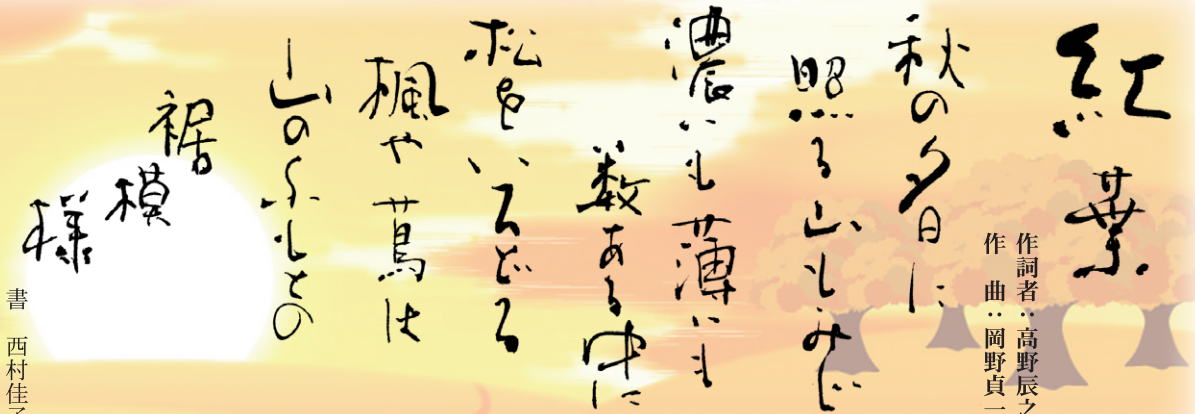




紅葉(もみじ)と楓(かえで)の違い?  
紅葉は、「こうよう」や「もみじ」と読みますが、楓の中でも特に色がかわるものを「もみじ」と呼び、植物分類上では区別がないそうです。

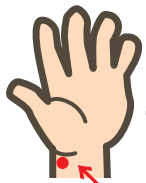


書 西村佳子



## 簡単ツボ押しで風邪予防

朝晩が涼しくなってくると、体調を崩しがち。風邪に役立つツボを紹介いたします。

太淵  
(たいえん)

触れると軽く脈打っているところです。

◎咳、痰や咽喉の痛み・腫れなどに効果的!

◎前腕部(肘から手首まで)の痛みにも効果的です。

合谷  
(ごうこく)

親指と人差し指が合わる谷間です。

◎万能のツボと呼ばれ風邪の症状に効果的です。

◎頭痛・蓄膿症・花粉症・耳鳴り・肩こり・のどの痛みなど効果、効能はたくさん!

あまり力を入れ過ぎず、痛いような気持ちいいような強さで刺激しましょう。



## 鮭

## 11月11日は!?

11月11日と聞けば「ポッキーの日」が有名ですが、このお菓子の記念日と同じ日

に私たちに馴染み深い、「鮭」の記念日があります。「鮭」という漢字の右側を分解してみてください。「十一一」になりますよね。この漢字のつくりから、大阪市中央卸売市場内の「鮭の日委員会」が11月11日は「鮭の日」と、制定しました。

## 「さけ」? 「しゃけ」?

皆さんは鮭を「サケ」と言いますか?

「シャケ」と言いますか? NHK放送文化研究所のH13年度の調査ではサケが44%、シャケが56%と、シャケの方が多かったようです。関東や東海地方で「シャケ」の比率が多く、「生き物としてはサケ」「食べ物としてはシャケ」と使い分けしている人もいます。生物学的な標準名は「サケ」ですが、明確な正解はないそうです。

簡単ごはん



## 焼きとうもろこしと鮭のご飯

①洗い米を普通の水加減で炊きます。②とうもろこしを茹でます。③鮭ととうもろこしをそれぞれ色よく焼きます。④とうもろこしをほぐし、醤油をまぶしましょう。⑤炊き上がったご飯に④と、ほぐした鮭を混ぜ器に盛り、ちぎった大葉をのせて完成!

## 材料(2人分)

- 洗い米1カップ ● 水1カップ
- 鮭(甘塩)80g
- とうもろこし1/2本
- 大葉2枚 ● 薄口醤油小さじ1

(料理研究家・管理栄養士 杉山文/レシピ作成)

東大阪  
地域情報

## 枚岡公園の秋を楽しむ

生駒山麓にある額田山、枚岡山をつなぐ枚岡公園は昭和13年に開設され、昭和33年に金剛生駒国定公園が指定されるにあたり、枚岡公園の全地域も国定公園地域に含められました。自然いっぱいの枚岡公園は四季を通して訪れた人々を楽しませてくれます。秋になると公園のシンボリック存在、豊浦橋周辺ではクヌギやコナラ、カエデが真っ赤に美しく染まり、また他に目を向けると秋の花「シマカンギク」が黄色く可愛い花を咲かせ、山の自然を存分に満喫することができます。

枚岡公園 東大阪市東豊浦町12-12

TEL:072-981-2516

おでかけの際は、公式サイト等にて最新情報をご覧ください。