



“ 秋が来たッ♪ ” 虫の声に風情や趣を感じる日本人



「虫時雨（しぐれ） 銀河いよいよ 撓（たわ）んだり」…、これは俳人・松本たかしの俳句です。様々な虫たちの鳴き声に呼応するように、星空が撓んできたという意味です。

秋になると、鈴虫やコオロギなどの虫たちが、求愛のために鳴き始めます。その声を聞くにつれ、「秋が来たッ！」と感じる人も多いでしょう。虫の声に風情や趣を感じるのは、日本人やポリネシア人などに見られる感性であることが、脳科学者の研究で

明らかにされています。また、外国で生まれた人であっても、日本語を母国語として育つと、日本人と同様の感性を持つことがわかりました。この他の文化圏で生活している人々は、虫の声を聞いても、「虫が出している音」と認識し、機械音や雑音と同じように感じてしまうというのです。

私たち日本人には、「虫の声」を認識できる感性があります。時には、星空を見上げながら虫の声に耳を傾け、深まる秋の風情を感じてみてはいかがでしょうか。今まで気付かなかったことに、出合えるかもしれません。



秋の味覚 「旬」の食材は丈夫な体づくりに！



日本には四季があり、季節ごとに「旬」の食材があります。日本人は、その「旬」の食材を上手に食べることで体のバランスを整え、健康を維持してきました。

「食欲の秋」、皆さんが思いつく食べ物は何でしょうか。例えば、夏の太陽の恵みをたっぷりと受け甘みを増した、ブドウやナシなどの果物が挙げられます。また、サツマイモ、ナス、マツタケなどの野菜もあります。秋刀魚（さんま）など

良質な脂がのった魚もあるでしょう。「旬」の食材は、体内の免疫力を高め、丈夫な体づくりにつながります。さらに、その季節に大量に市場へ出回るために、価格が安くなり、手に入りやすくなるという利点もあります。

この秋、「旬」の食材を使った料理を作ってみるのはいかがでしょうか。あるいは、少し足を延ばして、その地域でしか採れない「旬」の食材を使った料理に、下鼓を打つのもよいでしょう。秋の味覚を楽しみながらいただき、心も体も元気にリフレッシュしましょう。

