

10 / 14

大安 水

旬のもの 林檎(りんご)

バラ科。旬は種類により異なりますが、もっともおいしい時期は秋です。昔からリンゴの産地は美人が多いといわれました。

リンゴの原産国は中央アジアで、いまから4000年も前から栽培されている果実です。現在、日本で栽培されているリンゴの多くは明治のはじめにアメリカから輸入された西洋種です。いまでは品種改良されて、日本2千、世界数千～1万以上あるといえます。ペクチンを多く含み、整腸作用があります。

灘のけんか祭り

姫路市白浜町の松原八幡神社で行われる秋季例祭の俗称で、3基の神輿を荒々しくぶつけ合う様子から「けんか祭り」と呼ばれるようになりました。戦前から播州を代表する祭りとして知られていましたが、戦後は豪華絢爛な屋台の練り合わせがさらに人気を呼び、海外にまでその名を知られるようになりました。

鉄道の日

1872（明治5）年10月14日（新暦）に、新橋～横浜間を結んだ日本初の鉄道開通を記念して「鉄道記念日」となりました。国鉄改革に伴いJRグループが誕生し、「鉄道記念日」のままでは国鉄色が強いということで「鉄道の日」と改称されました。

10 / 15

赤口 木

旬のもの 椎茸(しいたけ)

シイタケは、日本人が古くより一番よく食べている食材です。また、コンブ、カツオブシの10倍のうま味を持ち、和食には欠かせない食材です。

ビタミンB1、B2、ナイアシンを含んでいます。ビタミンB1は、デンプンや糖質を代謝し、エネルギーを生み出すのに欠かせません。ビタミンB2は脂質を代謝し、細胞の再生や成長を促進します。皮膚や粘膜の健康を維持し、肌荒れも防いでくれます。

きのこの日

秋の味覚の代表格であるきのこの需要が10月にピークを迎えることから、日本特用林産振興会が1995（平成7）年に10月の中日である15日を記念日に制定しました。この時季に旬を迎えるきのこを宣伝し、どんどん賞味してもらおうというのが狙いです。

助け合いの日

1965（昭和40）年に全国社会福祉協議会が制定した記念日。日常生活での助け合いの精神や地域社会への奉仕、福祉活動を積極的に進めることを呼び掛ける日として設けられました。