

9 / 23

大安 金

旬のもの

里芋(さといも)

よく増えるので、子孫繁栄の象徴として祝い膳に使う風習があり、『万葉集』にも登場する古い食物です。原産地はインド、スリランカ周辺といわれています。

いも類のなかでは最もカロリーが低く、食物繊維も豊富で、消化酵素として働くムチンは、たんぱく質の消化を助けて利尿を促し、肝臓や腎臓の働きを助けます。ガラクトンは脳細胞を活性化し免疫力を高める作用、血圧を下げ、血中コレステロールを取り除く効果があるといわれています。

不動産の日

1984（昭和59）年に、全国宅地建物取引業協会連合会が制定しました。不動産取引が活発になる時期（9月）と「ふ（2）どう（10）さん（3）」の語呂合わせから9月23日となりました。

万年筆の日

1809年、イギリスのフレデリック・バーソロミュー・フォルシュが、万年筆の元となる筆記具を考案し、特許をとりました。日本では江戸時代以前「御懐中筆」の名で万年筆の前身らしきものが発明されていました。

9 / 24

赤口 土

旬のもの

甘鯛(あまだい)

魚体の色で白甘鯛、赤甘鯛、黄甘鯛に分けられています。水分が多く、脂肪が少なめの上品な白身で、甘味があり、京都では赤甘鯛を「グジ」とも呼び高級魚として京都料理には欠かせないものです。「一塩」をしたり、昆布締めにしたりして水分を除いて料理すると旨味成分が出て独特の風味が増し、西京焼・吸い物などもおいしく食べられます。

アミノ酸の中でもタウリンは、肝臓の機能を高め、血圧をコントロールするなど、全身の働きを活性化させる重要な働きをします。

清掃の日

1971（昭和46）年、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」が施行されたことから設けられた記念日です。この日から浄化槽の日（10月1日）までの8日間は「環境衛生週間」とされ、ごみの排出抑制とリサイクルの推進や公共施設の清掃の保持などの啓発活動が実施されています。

畳の日

全国畳産業振興会が、い草の美しい緑色にちなみ、長年「みどりの日」として親しまれていた4月29日と、環境衛生週間の始まりの日である9月24日を「畳の日」（年2回）として制定。畳の持つ住宅材としての素晴らしさや敷物としての優れた点をPRする日です。い草の香りにはリラックス効果をもたらす成分が含まれているといわれています。