

7 / 16

仏滅 火

旬のもの パパイア

パパイヤ科。旬は早春から春です。日本には中国から台湾を経て沖縄に、導入されたものと考えられており、明治30年代の前半には、屋敷内に植栽されたり、防風垣の中で栽培されていました。完熟のパパイアは二つ割にして種を除き、レモン汁をかけてスプーンですくって食べますが、沖縄では未熟果の青パパイヤを野菜として利用し、千切り状にして炒めものにしたたり、厚く切って肉などと一緒に煮物にします。青パパイヤには蛋白分解酵素、脂肪分解酵素が含まれ、現在の高カロリー食事に对应することができる理想的な食べ物です。

駅弁記念日

駅弁の始まりには諸説ありますが、1885（明治18）年のこの日、宇都宮駅で竹の皮ににぎり飯2個とたくあんを包んで売り出したのが駅弁の始まりとされています。最近では、電話で予約をしたり、通信販売で駅弁だけを買うという楽しみ方をしている人もいます。

国土交通Day

1999（平成11）年に国土交通省設置法が公布された日で、国土交通行政に関する意義、目的、重要性の周知を目的に設けられた記念日です。国営公園の無料開放などが行われます。

7 / 17

大安 水

旬のもの ローヤルゼリー

ローヤルゼリーとは、生後10日前後の若い働き蜂が、花粉と花蜜から体内で作り出す分泌物の事をローヤルゼリー（王乳）と言います。甘さはほとんどなく、独特の香りと舌をさすような酸味があります。

ローヤルゼリーの成分には蜂蜜とは比較にならないほど多くのビタミン類、ミネラル、アミノ酸が含まれます。ローヤルゼリーは約66%もの水分と残りの半分をタンパク質、三分の一が糖質、他脂質、ビタミン、ミネラルなどで構成され、高タンパクで様々な栄養素を含んでいます。ローヤルゼリーには「血色が良くなり手足の冷えがなくなる」「食欲が増進する」「疲労感が消失して体力の増強感が起こる」など、多くの効果があります。

東京の日

1868（明治元）年、明治天皇の詔勅によって、江戸を改称して東京府となりました。名前の由来は、「東国一の都」というものもありますが、西の東京都に対して東の京（東京）と呼ばれたというのが一般的です。1943（昭和18）年には東京府から東京都となりました。

理学療法の日

1966（昭和41）年のこの日、第1回理学療法士国家試験で合格した110名が理学療法士協会を結成したことにより制定しました。それにともない全国各地でさまざまなイベントを開催しています。