

10 / 2

先勝 水

旬のもの ヘチマ

ヘチマは、浴用や食器洗いのタワシとしてよく知られています。若い果実は柔らかく食用になり、とくに鹿児島県などで栽培される食用ヘチマは香りがあり甘味もあります。また、茎を途中で切ると出てくる液は、ヘチマ水として化粧水や薬用として使われ、重宝されている植物です。

望遠鏡の日

1608（慶長13）年、オランダの眼鏡技師ハンス・リッペルスハイが望遠鏡を発明し、オランダの国会に書類を提示し、特許の申請をしました。しかし、原理があまりにも単純だったため、誰にでも作れそうだという理由で、特許は受理されませんでした。

豆腐の日

1993（平成5）年、日本豆腐協会が「とう（10）ふ（2）」の語呂合わせから記念日として制定しました。日本を代表する伝統的健康食品である豆腐をもっとPRしようと設けられました。

10 / 3

先負 木

旬のもの 松茸(まつたけ)

「香り松茸、味しめじ」と言われるように日本人にとって、かぐわしい香りである特別なキノコ「松茸」ですが、β-グルカンと呼ばれる食物繊維が多く含まれています。このβ-グルカンは、人の免疫機能を高める働きがあるため、現在抗がん物質として大いに注目されており、松茸は特に腫瘍阻止率が高いとの研究報告もあります。その他、松茸には、血圧やコレステロール値、血糖値などを下げる作用や、整腸作用があります。

ドイツ統一の日

40年以上の長きにわたって分断されていた東ドイツと西ドイツが、1990（平成2）年のこの日に再統一され、ドイツ連邦共和国が誕生しました。東西冷戦の象徴だったベルリンの壁が崩壊してから11ヶ月後のことでした。ドイツの建国記念日として国民の祝日に定められています。

登山の日

「10（と）3（ざん）」の語呂合わせから記念日となりました。山に登ることで雄大な大自然に触れ、自然からの恩恵に感謝する日として設けられました。山岳ガイドによる登山道整備などのボランティア活動などが行われています。