

10 / 16

仏滅 水

**旬のもの** カリン

カリンは、酸味と渋味が強く、生で食べるのには向いていません。果実酒や砂糖漬け、ジャムなどを作るのに適しています。

実に含まれるリンゴ酸、クエン酸、タンニン、サポニンなどに、せき止めの効果があり、のどあめの成分としても使われています。

**ボスの日**

1958（昭和33）年、アメリカの女性パトリシア・ベイ・ハロキスさんが会社を経営していた父親のために提唱しました。経営者と部下の関係を円滑にするための日とされ、アメリカでは上司を昼食に招待したり、プレゼントを贈ったりします。プレゼントにはエディブルフラワー（食用の花）を飾ったパウンドケーキを贈るのが定番です。

**世界食糧デー**

1945（昭和20）年10月16日に国連食糧農業機関（FAO）が設立されたことを記念して、1981年に国連が制定しました。世界の食糧問題、広がる栄養不良や飢餓について考え、一人ひとりが自分自身の生活を見つめ直すきっかけの日となるように設けられました。

10 / 17

大安 木

**旬のもの** 茄子(なす)

「秋なすは嫁に食わずな」という古いことわざがありますが、この秋は陰暦で、現代風にいえば8～9月の旬の頃ということになります。なすは94%までが水分。主成分は糖質で、カロリーが低く、取り立てて栄養はないのですが、ぬかみそ漬けにすると、ビタミンB1がとれるようになります。なすは油と相性がよく、揚げ物にするとおいしく食べられます。また、油の吸収率も高く、吸油率は14%（平均5%）で、カロリーを多くとりたい人や、肝臓病でタンパク質からカロリーをとれない人には、とても有効に使える野菜です。

**神嘗祭(かんなめさい)**

皇室の大祭のひとつで、天皇がその年にとれた新穀を伊勢神宮の天照大御神（あまてらすおおみかみ）に奉る儀式。かつては旧暦の9月11日に勅使に御酒と神饌を授け、9月17日に奉納していましたが、1879（明治12）年以降は月遅れで10月17日に行われています。元は国祭日でしたが、現在は宮中だけの行事となりました。

**貯蓄の日**

1952（昭和27）年、日本銀行貯蓄増強中央委員会（現・金融広報中央委員会）が勤労の収穫物であるお金を大切にしようという意味を込めて制定した記念日。10月17日に伊勢神宮で、その年に収穫された新穀を神様に捧げて五穀豊穰を感謝するお祭り「神嘗祭（かんなめさい）」が行われることに由来します。