

6 / 6

先負 金

旬のもの

青魚(あおざかな)

一般に青魚とは、赤身で背中が青く光っている魚(イワシ、アジ、サバ、サンマ、ブリなど)のことを指します。目にいいのは脂肪部分です。青魚に含まれるDHAは神経細胞の構成成分となっており、記憶力の向上や視力向上にも効果があります。

DHA^{*1}とEPA^{*2}は、焼いたりすると脂と一緒に抜け落ちてしまうので、刺身で食べるのが一番です。皮にはビタミン類が豊富に含まれ、血合肉には、レバーに匹敵するほどの鉄分を有しています。(※1…ドコサヘキサエン酸 ※2EPA=エイコサペンタエン酸)

補聴器の日

全国補聴器販売店協会(現:日本補聴器販売店協会)と全国補聴器メーカー協議会(現:日本補聴器工業会)が補聴器へのネガティブなイメージを払拭し、正しい理解のもとに一人でも多くの方々に使用してもらうために制定しました。

楽器の日

1970(昭和45)年、全国楽器協会によって制定されました。昔から芸事の稽古はじめを、6歳の6月6日にとすると上達すると言われていたことに由来しています。数を指で数えると6の時に小指が立つ形になり「子が立つのは6」から縁起を担いだとも言われています。

6 / 7

仏滅 土

旬のもの

鰺(あじ)

鰺(あじ)と名付けられた由縁は、旧暦3月頃から旬となり漁が始まることから「魚偏(さかなへん)に参で鰺」や、食べて美味しいことから「味=鰺」等の説があるようです。鰺(あじ)といえば一般にマアジを意味し、日本で最も親しまれている魚のひとつです。アジはアジ科で日本近海に20種類近くいます。

体型が丸く身の厚いのがマルアジ、大型で最も美味しいシマアジ、これは刺身や鰯のネタに珍重されます。「くさやの干物」となるムロアジ、目の大きなメアジなどがあります。アジのゼンゴ(トゲのようなウロコ)は取り忘れないように調理したいものです。

母親大会記念日

1955(昭和30)年6月7日、第1回母親大会が開催されたことを記念して制定されました。生命と暮らし、子どもと教育、平和、女性の地位向上などに関する講演会などが開催されています。

緑内障を考える日

緑内障による失明を減らすための啓発運動を続ける患者団体「緑内障フレンド・ネットワーク」が制定した記念日です。失明原因の上位を占めるにもかかわらず、緑内障は自覚症状がないため発見が遅れがちです。そこで、年に一度、この日に眼科検診を受けるようすすめています。