

7/29

仏滅 火

旬のもの

毛蟹(けがに)

クリガニ科。別名はオオクリガニです。毛ガニには、カニ特有の血圧を正常にコントロールし、肝臓の解毒機能を高めるタウリンが豊富に含まれています。カニを茹でると赤くなるのはアスタキサンチンという色素のため、これは体内でビタミンAに変換されて細胞の老化を予防し、免疫の機能を高めるため、動脈硬化などの生活習慣病を予防する働きが期待できます。かにの甲羅にはキチン、キトサンといった物質が大量に含まれています。これらは強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めるとともに、コレステロールを下げる、有害物質を排泄させるなどして生活習慣病の予防に効果があるとして注目されています。

アマチュア無線の日

日本アマチュア無線連盟が制定しました。アマチュア無線はアメリカで始まり、日本では1925（大正14）年ごろから始まりました。

白だしの日

1978年、愛知県の七福醸造が日本で初めて白しょうゆにだしを加えた調味料「白だし」を開発し、それを記念して制定しました。社名「ひち（7）ふ（2）く（9）」の語呂合わせからきています。

7/30

大安 水

旬のもの

石鯛(いしだい)

イシダイ科。旬は夏です。口のまわりが黒くなるとおいしいですが、独特のにおいが欠点です（あらいにして食べるとうせが抜ける）。

石鯛の特徴は、体は高い楕円形で左右に平たく、両顎の歯は接合してくちばし状になり、若魚では、体は青灰色で7条の黒色の横帯があります。老いた雄は黒色の横帯が消え、口のまわりが黒くなり、俗にクチグロとも呼ばれます。雌は成長しても黒色の横帯は残りますが、若魚に比べやや不鮮明です。また、人に馴れやすいので水族館では調教して魚のショーに用いられている事もあります。

梅干の日

日本有数の梅の産地である和歌山県南部川村、東農園が制定しました。7（なん）月（が）30（さる）の語呂合わせから、この日にその年の恵方に向かって梅干を食べると難が去ると言われています。

プロレス記念日

1953（昭和28）年に、力道山が中心となり日本プロレス協会が結成されたことを記念した日です。力道山は、相撲界の力士出身で、「日本プロレス界の父」と呼ばれるプロレスラーであり、日本のプロレス界の礎を築きました。