

9 / 28

友引 日

旬のもの 葡萄(ぶどう)

世界で最も古くから栽培され、最も多く生産されています。ヨーロッパでは「畑のミルク」と呼ばれ、果実はそのまま生食されるほか、乾しブドウや、ワインやブランデーなど、ジュース、ゼリー、缶詰の原料となります。代表的な品種はデラウェア、巨峰で、山梨県、長野県、山形県などで多く栽培されています。ぶどうは皮にアントシアニンやリスベラトロール、渋みになるタンニン、カテキンなどを含んでいます。これらはポリフェノールと呼ばれる成分で、人間の体内で細胞が老化して抵抗力が低下するのを防ぎ、ガンを予防する効果があると期待されています。血液中の脂肪が酸化されて血管に傷をつけるのを防ぐ働きもあります。

パソコン記念日

1979（昭和54）年、のちのパソコンブームの火付け役となった、日本電気（NEC）の「PC-8000」が発売されたことを記念して、9月28日が「パソコンの日」となりました。その後に発売された「キューハチ」（PC-9800シリーズ）は、市場の中心的存在でした。

プライバシーデー

1964（昭和35）年、三島由紀夫の小説『宴のあと』の文中でプライバシーを侵害されたとして有田八郎元外務大臣が作者と発行元の新潮社を訴えた裁判で、東京地裁がプライバシー侵害を認め、三島由紀夫に損害賠償を命じる判決を下しました。日本でプライバシーが争点となった初めての裁判にちなんで制定されました。

9 / 29

先負 月

旬のもの 牛乳(ぎゅうにゅう)

牛乳はそれだけでも手軽に摂れる栄養価の高い食品です。牛乳にはカルシウム、タンパク質、ビタミンA、D、ミネラルなどが豊富に含まれています。カルシウム吸収率は40～70%と高く、ビタミンDがこの働きを助けて、骨粗しょう症の予防にも有効です。イライラを予防して気持ちを落ち着かせる作用もあります。また、脂質や炭水化物をエネルギーに変える働きをもつビタミンB2も多く含み、ビタミンC・ビタミンEと共に過酸化脂質を抑え動脈硬化や白内障予防にも役立つとされています。

クリーニングの日

1982（昭和57）年に「クリーニング」をより身近に感じてもらおうと、全国クリーニング環境衛生同業組合連合会が制定しました。覚えやすく、親しみをもてるように「ク（9）リーニ（2）ング（9）」の語呂合わせから、9月29日が記念日となり、全国各地でさまざまなイベントを展開しています。

招き猫の日

縁起物である招き猫は福を招くとして、日本招き猫倶楽部と愛知県瀬戸観光協会が「く（9）るふ（2）く（9）」（来る福）の語呂合わせから、記念日を制定。日本各地で記念行事などが開催されています。招き猫の右手上げは「金運招来」、左手上げは「千客万来」と言われています。