

12/18

友引 木

旬のもの カリフラワー

カリフラワーは野生のキャベツの改良品種です。原産地はヨーロッパで、約2000年前から栽培されていました。日本へは明治時代に入ってきたが、当初は「花甘藍」と呼ばれて観賞用として栽培されており、食用として普及したのは戦後になってからです。ビタミンCが豊富に含まれており、コラーゲンの形成を助けて肌にハリを与える、血管の細胞を強化するのはもちろん、体の免疫力を強化しウィルスなどへの抵抗力を高めます。食物繊維も豊富で、整腸効果もあります。

国連加盟記念日

1956（昭和31）年、国連総会で日本の国際連合加盟案が全会一致で可決され、日本は80番目の加盟国として承認されました。このことを記念して外務省が記念日として制定しました。

東京駅の日

1914（大正3）年、建築家・辰野金吾の設計により東京駅が完成。鉄骨と約800万個の赤レンガを使った3階建の建物は第二次世界大戦で焼失してしまったため戦後再建され、2003（平成15）年に国の重要文化財に指定されました。焼失前は南北にドーム状の屋根があり、2007（平成19）年からその復元工事が行われています。

12/19

先負 金

旬のもの 黄粉(きなこ)

黄粉は、大豆を炒って皮をむき、挽いた粉の事で、お餅にからめて食べたり、和菓子の原料となっています。また、近ごろの健康ブームで、牛乳などに混ぜて飲むこともあります。食物繊維が大量に含まれているため、便秘改善にとても役立ちます。カルシウム、マグネシウム、カリウム、リン、鉄などのミネラルが多く含まれ、成人病予防に効果が期待できるのも、好まれる理由の一つです。

日本人初飛行の日

1910（明治43）年、東京・代々木練兵所（現・代々木公園）で日本陸軍の徳川好敏工兵大尉が日本初の飛行に成功しました。フランス製複葉機を操縦し、飛行時間4分・最高高度70m・飛行距離3,000mを記録しました。

大岡越前の没日

1751（宝暦元）年、大岡越前こと大岡越前守忠相が75歳で亡くなりました。徳川吉宗が将軍に就任する際、江戸町奉行に抜擢された大岡越前は江戸町奉行を19年間、その後寺社奉行を15年間務めました。「名奉行」と呼ばれ、時代劇などでも人気を集める人物です。