

2/13

先勝 金

## 旬のもの 赤貝(あかがい)

フネガイ科。旬は冬から春です。現在は輸入ものが大半です。すし種、刺身、酢のものに向いています。アカガイは湾内の浅海の泥底にすんでいて、北海道南部を北限として東京湾、伊勢湾、瀬戸内海、有明海などで産出されます。エラや肉が赤いのは、血液中に含まれるヘモクロモーゲンという色素によるものでアカガイの名前もそこから由来しています。有明海ではミクロガイと呼んで鉄分を多く含んでいますので、貧血ぎみの方や女性にお奨めの貝です。

## 苗字制定記念日

1870(明治3)年に戸籍整理のために出された「平民苗字許可令」により、貴族や武士以外の平民も苗字を名乗ることが許されましたが、なかなか姓を付ける人が増えなかったため、1875(明治8)年のこの日に、明治政府が「平民苗字必称義務令」という太政官布告を出し、すべての国民に姓を名乗ることを義務付けました。

## 銀行強盗の日

1866(慶応2)年のこの日、ジェシー・ジェイムズ兄弟が世界で初めて銀行強盗に成功しました。この事件は、アメリカで白昼に起きた初の銀行強盗事件とも言われています。当時の人々に“西部のロビン・フッド”ともてはやされ、彼らを主人公にした映画『ロングライダース』が1980年には大ヒットしました。

2/14

友引 土

## 旬のもの チョコレート

バレンタインの主役ともいべきチョコレートは、カカオ豆から作られています。チョコレートに含まれるポリフェノールは、貧血防止、血中コレステロールの抑制を促します。ポリフェノールは、活性酸素の障害を防ぐといわれています。これは、ガン、動脈硬化、アルツハイマー、糖尿病の合併症に働きをします。また、チョコレートに多く含まれる食物繊維の働きは、大腸ガンを予防し、カルシウムの吸収を助けます。チョコレートに含まれる食物繊維は、さつまいもの2倍以上でなんとコンニャクよりも多いのです。また、疲労回復、精神の安定を促進します。

## バレンタインデー

西暦269年、兵士の自由結婚禁止政策に反対したバレンタイン司教が、ローマ皇帝の迫害により殉職した日に由来する記念日で、バレンタイン司教は恋人たちの守護聖人として信仰され、世界各地で恋人たちが愛を誓う日とされています。

## 煮干しの日

1994(平成6)年に全国煮干協会が「に(2)ぼ(1=棒)し(4)」の語呂合わせで制定しました。制定当初はPR活動など行っていなかったが、2004(平成16)年にあるラジオ番組で紹介され、反響を呼んだ。