

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る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、糖尿病の合併症により働きをします。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。

2/15

先負 日

### 旬のもの リーク(Leek)

ボロ蔥、西洋葱とも呼ばれるリークは、フランスでよく食べられています。緯度が高く土壌が豊かではないイギリスでも、野菜が不足しがちな冬場に重宝されてきた野菜です。茎が太くて白い部分が多いものを選ぶようにしてください。白い部分は加熱すると甘味が増してとても美味しく、緑の部分は堅く食べにくいのでスープのだしに使いましょう。リークは泥の中で育つ野菜なので、切れ目を入れてしっかり流水で洗い、葉の内側についている泥を流してから調理にかかりましょう。栄養価としてはビタミンCがたっぷりで、他にビタミンA、カルシウムも含まれています。

## ツクールの日

「ツ(2) ケール (9+6)」の語呂合わせから設けられました。「ツクール」とは、手軽にゲームを制作することができるソフトウェアの名称で、これを手がける（株）エンターブレインが、ゲーム制作の楽しさを広めることを目的に制定しました。

## 春一番名付けの日

「春一番」の語源は諸説ありますが、民俗学者の宮本常一氏が1959（昭和34）年に『俳句歳時記』で紹介したのをきっかけに一般に広まったとされています。「春一番」という語の新聞での初出が1963（昭和38）年2月15日の朝日新聞朝刊だったことから「春一番名付けの日」が制定されました。