

2/19

先負 木

## 旬のもの

## 波蘿草(ほうれんそう)

アカザ科。旬は冬でビタミンA、C、カルシウムなどを含む緑黄色野菜の王様です。原産地はコーカサス地方で、漢名の波蘿草は中国語でペルシャ（現在のイラン）を指します。ペルシャからシルクロードを経て中国に伝えられた葉菜のことをペルシャの草、すなわち波蘿草と呼びました。ホウレンソウは、冷涼な気候を好み、耐寒性に強く、暑さに弱い性質をもちます。鉄分、ヨード、カルチウムなども豊富で、意外なところでは、良質のたんぱく質も含まれています。欠点はアケ（シウ酸塩）が強いことです。これを大量に摂取すると、体内でカルシウムと結合して結石ができやすくなり、カルシウムの吸収をさまたげるといわれています。ゆでて食べればアケが抜けます。

## 天地の日

ポーランド出身の天文学者・コペルニクスが1473年のこの日に誕生したことを記念して、天文愛好家などが記念日として制定しました。コペルニクスは、当時主流だった天動説を覆す地動説を唱え、地動説の創始者とされています。

## プロレスの日

1955（昭和30）年のこの日に蔵前国技館で、日本で初めて本格的なプロレスの国際試合が開催されたことにちなんで制定された記念日です。この日は、力道山・木村雅彦組対シャープ兄弟のNWA世界タッグ戦が開催されました。日本プロレス界の父と呼ばれる力道山は当時、絶大な人気を誇っていました。

2/20

仏滅 金

## 旬のもの

## 芥子菜(からしな)

アブラナ科。旬は冬から春です。茎が細く、茎、葉、種子の辛味を特徴とし、葉の肉質は硬く、主に漬け物に使います。種子は、からし油や、乾燥粉末にしてカラシ（芥子）として香辛料に使われるほか、毒消しなど薬用にも利用されます。芥子菜の歴史は古く紀元前のギリシャ人数学者ピタゴラスが「カラシの価値と性質」という論文を発表しているほど。ヨーロッパでは中世までに主に薬として利用され、現在でも、リウマチ、神経痛、肺炎の炎症に湿布薬などとしても使われています。

## アレルギーの日

免疫学者の石坂公成・照子氏が、ブタクサによる花粉症の研究からアレルギーを起こす原因となるIgE抗体を発見し、1966（昭和41）年のこの日に米国のアレルギー学会で発表しました。このことを記念して日本アレルギー協会が1995（平成7）年に制定し、その前後一週間を「アレルギー週間」として様々な活動を行っています。

## 歌舞伎の日

1607（慶長12）年のこの日、江戸城で出雲阿国が將軍徳川家康をはじめ諸国大名の前で初めて歌舞伎を披露したことに由来して制定。1603（慶長8）年に京都四条河原で出雲阿国が歌舞伎踊りを始めたのが歌舞伎の発祥とされており、四条河原ではそれ以後、女歌舞伎が評判となりました。