

2 / 25

先負 水

旬のもの 苺(いちご)

バラ科。旬は冬から春です。宝交早生、レイ紅、ダナー、四季成りイチゴ、スイートハートなど、様々な品種があり、それらを作る生産地も全国に広がっています。いちごは特にビタミンCに富み、カリウム、ブドウ糖、果糖、リンゴ酸、クエン酸なども多く含むため、美容の他、貧血、疲労回復、風邪予防などにもよいといわれています。ビタミンCの含有率は100gあたり80mgと非常に高いもので、ビタミンCの王様といわれるゆえんです。

夕刊フジ創刊記念日

1969（昭和44）年、日本初の駅売りタブロイド判夕刊紙「夕刊フジ」が創刊されたことを記念して設けられました。タブロイド判とは、新聞型の印刷物で、普通の日刊新聞紙の半分ほどの大きさの型のことで、持ちやすく、電車内でも気がねなく読みやすいと多くのサラリーマンから支持されています。

箱根用水完成の日

1670（寛文10）年、日本の土木史上における重要な意味を持つ箱根用水が完成。湖尻峠に約1,200mのトンネルを掘り、芦ノ湖の水を富士山麓の駿河の国（現静岡県）に導く用水路で、深良村（現裾野市）の名主・大庭源之丞らが中心となり、5年もの歳月をかけて完成させました。

2 / 26

仏滅 木

旬のもの 青梗菜(チンゲンサイ)

アブラナ科。癖がなく、ビタミンが豊富な中国の緑黄色野菜（一年草）であり、若い葉や茎が炒め物などで食べられます。葉には厚みがあって柔らかく、葉柄は緑色をしており、黄色い小花の集合花を咲かせます。葉柄が白いものはパクチョイと呼ばれるのに対し、チンゲンサイは青軸パクチョイまたは青茎パクチョイと呼ばれます。草丈20cmまでのものが食用として収穫されます。ビタミンAを豊富に含む緑黄色野菜です。炒めたり、煮たりして使われる事が多いため、1回あたりの摂取量が多く、風邪の予防などに適した野菜といわれています。

脱出の日

1815年、地中海のエルバ島に流刑されていたナポレオンが島を脱出して1000人の兵士とともにパリに向かった日とされています。パリに戻ったナポレオンは国民の熱狂的な歓迎を受け、再び皇帝位に就きました。

咸臨丸の日

1860（万延元）年のこの日、江戸幕府が派遣した使節団が咸臨丸に乗って37日間にわたる太平洋横断航海を終えサンフランシスコに到着。咸臨丸は、日米修好通商条約批准のために遣米使節団を乗せた日本初の本格的な洋式軍艦で、勝海舟や福沢諭吉らが乗船していました。