

3 / 1

先勝 日

旬のもの レモン

ミカン科で原産地はインドです。12世紀頃にヨーロッパへ渡り、地中海で栽培されていました。日本に入ってきたのは、明治初期のことです。レモンといえばビタミンC。レモン1個には約90mgのビタミンCが含まれています。あの独特の酸味はクエン酸によるもので、疲労回復やストレス解消に効果があります。腐敗菌の繁殖を抑える働きがありますので、料理に少量加えるのも良いでしょう。またレモンとはちみつの相性は抜群です。はちみつの甘さがレモンの酸味を和らげるということはもちろんですが、レモンが持つクエン酸による疲労回復効果と、はちみつの糖分によるエネルギー補給効果が合わさることによって、より強いパワーが得られるのです。

ビキニデー

1954（昭和29）年、アメリカが南太平洋のビキニ環礁で水爆実験を行い、爆心地から150kmほど離れていた海上で操業していたマグロ漁船「第五福竜丸」の乗組員全員が被爆しました。この日には核兵器のない世界をめざして反核集会などが行われています。

豚の日

1972（昭和47）年にアメリカのエレン・スタンリーとメアリー・リン・レイブ姉妹が、最も利口で役に立つ家畜である豚への感謝を込めて制定。この日はアメリカ各地で豚の品評会が開催されます。豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、疲労回復やストレス軽減、認知症予防に効果があるといわれています。

3 / 2

友引 月

旬のもの 萌(もやし)

もやしは、一年中出まわり、とくに旬はありません。本来、もやしとは豆などを発芽させ、軸が少し伸びた状態で食用にするものを指します。よく見かけるのは、緑豆を発芽させたものです。（緑豆は春雨の材料になります）炒めたり、ゆでたりして加熱する場合でも時間がかからず、栄養素の破壊を最小限に食い止められるため、ビタミンCの供給源として非常に優れた食品といえます。緑豆もやしは、ビタミンCが豊富で、ビタミンB1、B2、食物繊維も含まれています。空気にふれると変色しますが、水につけておくと色が変わりません。ただし、長時間漬けておくとビタミンCが溶け出してしまうので、注意してください。

ミニの日

ミニチュアや豆本などの小さいものを愛そうという日で、「ミ（3）ニ（2）」の語呂合わせから3月2日を記念日としました。また、BMWの初代NewMINIが2002年3月2日に発売されたことを記念する記念日でもあり、BMWJapanによる様々なイベントも行われています。

遠山の金さんの日

1840（天保11）年のこの日、遠山の金さんこと遠山左衛門尉景元が北町奉行に任命されました。青年時代に町屋で放蕩生活を送った経験から、庶民の気持ちをよく理解した名奉行だといわれ、歌舞伎でも度々上演されました。桜吹雪の刺青が有名ですが、歴史的な事実は確認されていません。