

3 / 9

先負 月

旬のもの 独活(うど)

ウコギ科で旬は秋から春です。独活の茎は太く直立し高さ2メートル近くになるため、「独活の大木(うどのたいぼく)」などと、やや分が悪い形容に使われたりもしますが、食べると淡白で甘味があり、その特有の芳香とシャキッとした歯触りが、昔から日本人に親しまれてきました。

独活は水分が多く、栄養素の主体は糖質で、その若芽には炭水化・ミネラル・少量のタンニン・精油・酵素・ビタミンB2・Cなどが含まれています。また、特有の香りと苦味が食欲を増進させ、この苦味は整腸作用もあります。アクが強いので皮を剥いたらすぐ酢水に漬けます。漢方薬として使われる場合は同じ「独活」という字を「ドッカツ」と読み、根を乾燥させて使います。

ありがとうの日

「サン(3)キュー(9)」の語呂合わせから、「ありがとう」という感謝の言葉を伝え合う日として、NPO法人のHAPPY&THANKSが制定しました。「ありがとうのポストカード」の普及活動をするなど、世界中が感謝の言葉で溢れる社会の実現を目指しています。

バービー人形誕生日

1959(昭和34)年のこの日、ニューヨークで開催された国際おもちゃフェアでマテル社がバービー人形を発表しました。現在、150以上の国や地域で販売され、ファッション人形として世界一のシェアを誇っています。1999年の40回目の誕生日には、ニューヨークのウォール街がバービーのテーマカラーであるピンク色一色になりました。

3 / 10

仏滅 火

旬のもの キウイ

マタタビ科。キウイフルーツの故郷は中国で、原産地は中国の揚子江流域とされ、もともとは「チャイニーズ・グーズベリー」と呼ばれていました。

「キウイフルーツ」と命名されたのは1950年代で、名前の由来は、果実の形がニュージーランドの国鳥「キウイバード」に似ていることからつきました。

100g中90mgもビタミンCが含まれていて、果物の中では一番多く含まれています。しかも動物性タンパク質を分解するアクチニジンという酵素が含まれていますので、肉食が中心の食事には欠かせない果物です。

農山漁村婦人の日

1988(昭和63)年、農林水産省が農林漁業で働いている女性の地位・役割向上を目的に制定しました。農閑期であり、各地域における婦人だけの休息日が10日であることが多かったため3月10日が記念日となりました。

砂糖の日

砂糖の優れた栄養価などを見直す日として、「さ(3)とう(10)」の語呂合わせから制定。脳が必要とするエネルギー源はブドウ糖で、砂糖はブドウ糖の最も優れた供給源です。ブドウ糖には精神をリラックスさせる効果もあり、疲れたときに甘い物を食べると癒やされるような気がするはその効能です。