

3 / 10

火 滅 仏

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のはその効能です。

3 / 11

水 安 大

旬のもの 干し椎茸(ほしいたけ)

マツタケ科の椎茸を干したものです。椎茸には一般的に良質のたんぱく質が20%もあり、カリウムやリン酸など、あらゆるミネラルを含んでおり、その他ビタミンB1、B2、B6なども持っています。

さらに太陽の光に照らされると紫外線の作用でビタミンDに変化する物質を大量に含んでいますので、太陽光で乾燥させた椎茸のほうが生よりはるかに栄養価が高くなります。そのビタミンDは腸内のカルシウムやリンの吸収を促進させ、老人や妊婦の骨軟化症に効果があります。

パンダ発見の日

1869（明治2）年、中国・四川省奥地で、フランス人宣教師アーノルド・ダヴィットが白と黒の奇妙な熊の毛皮を現地の人を持っているのを見ました。これが、西洋でパンダが知られるきっかけとなったとされています。

コラムの日

1751（寛延4）年のこの日、イギリスの新聞『ロンドン・アドバイザーリテラリー・ガゼット』が世界初のコラムの連載を始めました。コラムとは元々、印刷物の「縦の欄」という意味で使用されていましたが、この批評記事が紙面の縦の欄を使用していたことから、「コラム」は批評・評論という意味で使われるようになりました。