

3 / 11

大安 水

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的作用でビタミン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が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。

3 / 12

赤口 木

旬のもの イカ

全世界で500種類くらい生息しており、日本近海にも130種類は生息しています。イカは大別すると、アカイカ科、コウイカ科、ジンドウイカ科の三つに分かれます。イカにはアミノ酸の一種のタウリンが多く含まれていて、タコと同様、中性脂肪の調整や成人病の予防に効果があります。乾燥したスルメの表面に白い粉が吹きますが、これがタウリンです。また、イカ墨には「ムコ多糖ペプチド複合体」というものが含まれており、これは直接ガン細胞を攻撃するのではなく、免疫システムに関わる細胞に働きかけ活性化し、その細胞がガンを攻撃するといわれています。イカは光沢があり、身が堅く、きれいな目がとびでているのが新鮮です。

サンデーホリデーの日

1868（明治元）年9月の太政官布告により、当時は31日を除く1と6のつく日を休日としていましたが、欧米との交易などで不便があったため、欧米の仕組みに合わせて、1876（明治9）年3月12日に、官公庁で「土曜半休・日曜休日制」が実施されました。

サイフの日

「さ（3）い（1）ふ（2）」の語呂合わせから制定された記念日。日本では、江戸時代に藩紙が使われるようになって広まり、懐紙入れの技術を応用して作られました。元々、庶民は巾着と呼ばれる開き口を紐で縛る袋を使っていたことから、「財布の紐が強い」などの諺が生まれたようです。