

3 / 17

大安 火

旬のもの アルファルファ

マメ科。旬はとくになく一年中出回っています。日本名は「紫うまごやし」「糸もやし」とも呼ばれています。主に牧草として栽培されるマメ科の植物で、欧米では『食料の父』とも呼ばれるほど栄養価が高い「食物」です。食べると豆独特の風味が有り、ビタミンC、カリウムなどが含まれ、食物繊維が豊富に含まれています。また、発芽してから1週間ほどで食べられるので、キッチンで簡単に栽培する事ができます。アルファルファには、若返りや体全体をサポートするハーブとして、何世紀にも渡り世界中で利用されてきた長い歴史があります。食欲増進、精力増強、消化促進、不眠症やリラックス効果などがあります。

セント・パトリック・デイ

アイルランドの守護聖人セントパトリックの命日で、守護聖人を讃える祝日。この日、アイルランドのシンボルカラーである緑色のものを身につけていると幸せになれると言われています。日本でもアイルランドをもっと知ってもらおうと、1992（平成4）年からセント・パトリックス・デイ・パレードが開催されています。

漫画週刊誌の費

1959（昭和34）年の今日、日本初の少年向けの週刊誌「週刊少年マガジン」「週刊少年サンデー」が発刊されました。創刊号の表紙は、少年サンデーが長嶋茂雄、少年マガジンは3代目朝汐太郎でした。

3 / 18

赤口 水

旬のもの 鹿角菜(ひじき)

ホンダワラ科。旬は春から夏です。ヒジキは日本人にとって最も馴染み深い海藻のひとつです。様々な料理の具材として用いられ、最近では健康食品としても注目を浴びている食材です。コンブ・ワカメと並んで日本で昔から食べられてきた三大海藻のひとつです。

ミネラルが豊富で鉄分は牛乳の500倍、カルシウムは昆布の2倍の量が含まれています。ミネラルが豊富なことから、骨を丈夫にし、イライラを静め、高血圧症や貧血の予防にも効果を発揮します。また、食物繊維も豊富なことから、便秘の改善や大腸ガンの予防にも効果があります。

明治村開村記念日

1965（昭和40）年、愛知県犬山市に明治時代の建築物の保存、展示する「博物館明治村」が開村されました。取り壊されてゆく文化財を惜しんで、谷口吉朗博士と土川元夫氏の協力のもとに創設されたもので、由緒ある住宅や建物などが保存されています。

浅草寺 金龍の舞

金龍の舞は、1958（昭和33）年に浅草寺本堂再建を記念して創始奉納された舞です。浅草寺の山号「金龍山」から名をとったこの舞は、松林に見立てた浅草寺幼稚園児による松慈童と観音様を象徴する蓮華珠が1名、これを守護する金龍を8名が操作し、囃子に合わせて勇壮華麗に舞います。