

3 / 22

大安 日

旬のもの 針魚(さより)

サヨリ科。旬は春です。別名をハリウオ（針魚）といいます。サヨリは、銀色のスマートな姿をしています。お腹の中は真っ黒です。そのため腹黒い人のことを「サヨリのような人」と言います。鮮度が落ちるとお腹の部分が茶色く変色します。サヨリはその姿から、漢字では針魚、細魚などと書きますが、下あごが長く突き出しているのが特徴的です。透明で弾力感があり、クセが無いので様々な調理に向きます。

放送記念日

1935（大正14）年3月22日に、社団法人東京放送局が日本初のラジオ放送を開始したことを記念して、日本放送協会（NHK）が1943（昭和18）年に制定しました。この日NHKホールでは日本の放送界に貢献した著名人に対する表彰を行っています。

世界水の日

1992（平成4）年の国連総会で決定した、国際デーの一つ。日本では8月1日を「水の日」として、水資源の貴重さや水資源開発の重要性などについて考える日としていますが、「世界水の日」は、水の貴重さ・大切さについて世界中の人々と一緒に見つめ直す「地球と水を考える日」としてしています。

3 / 23

赤口 月

旬のもの マンゴー

マンゴーは熱帯においては食用果実としてもっとも好まれ、「果実の王様」と呼ばれています。ヒンズー教との関わり合いが深く、マンゴーは万物を支配する神ブラジャパティとして尊崇されていました。また、仏教との関わり合いも深く、シャカが現在のビハール州北部においてマンゴーの樹の下で野宿したことから、仏教徒にとっては神聖な樹となり、経典の中にArmaとしてしばしば現れています。ビタミンCやカリウムを豊富に含んでいます。身体からナトリウムを出す働きがあるため、高血圧症の方によいとされています。熟したものはベータカロチンが豊富で、成人病予防に効果があり、体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。

世界気象デー

1950（昭和25）年に発足した、気象業務の国際的な標準化と調整を主な業務とする国連の専門機関「世界気象機関（WMO）」が10周年を迎えたことを記念して、1960（昭和35）年に制定されました。日本は1953（昭和28）年8月11日に加盟しました。

ほけんショップの日

2000（平成12）年のこの日、複数社の生命保険・損害保険商品を扱う保険代理店（ほけんショップ）が開業されたことにちなみ、株式会社ライフプラザホールディングスが記念日として制定しました。また、「保険を見直すと家族が強くなる」をスローガンに、3月を「生命保険見直し月間」としてしています。