

5 / 6

赤口 月

旬のもの ツルナ

海岸沿いの砂地に生える多年草で、別名をハマジシャともいいます。春から秋にかけて、爪で軽くちぎれるツル先を摘みます。暖かい地方では一年中採れます。この山菜は浜のほうれん草といわれ、地元の人々は常食しているそうです。おひたし、ごまあえ、からしあえ、酢みそあえなどにして食べると、病後・産後の保健食、補血、強壮、血圧降下、鎮静、食欲増進効果があるといわれています。なかでも血圧降下の作用は素晴らしい、という報告がありますから、血圧の高い人にはぴったりの食べ物です。この山菜は、アクがないのでそのまま汁の具、煮もの、煮びたし、天ぷらなどにも使えます。

ゴムの日

「ゴ (5) ム (6)」の語呂合わせから、ゴム製品の宣伝を目的に制定されました。ゴムは、5年成長したゴムの木の樹液から作られており、使用済みの木は焼却されていましたが、現在は再利用化が進められています。

国際ノーダイエットデー

イギリスのフェミニストであるメリー・エヴァンス・ヤングが提唱し、制定されました。世間のダイエットへのプレッシャーに対抗しダイエットによる健康影響を訴える日です。

5 / 7

先勝 火

旬のもの 夏みかん

夏橙 (なつだいでい) が正式名称です。夏みかんの実は疲労回復の効果があり、皮は肩こりを治す薬湯料になります。肩こりには数個分の夏皮を直接湯に入れ、こっている部分を夏皮で軽くこすると効果があります。湯はぬるめがよく、ゆっくりと肩までつかっていると、ストレスや疲れがほぐれてきます。肩こりのほか、腰痛、神経痛、リウマチにも効くといえます。鍋で熱湯を沸かし、火を止めてそこへ夏みかんを皮のまま入れて5分間おいておきます。その後とり出し、水で冷やすとフラベドもきれいにとれ、この状態で冷蔵庫に入れておくといつでもむきやすいみかんが食べられます。お湯につけることによる味の変化やビタミンなどの栄養分の変化の心配はありません。

博士の日

1888 (明治21) 年、植物学者・伊藤圭介、数学者・菊池大麗をはじめ25名の学者に博士号が授与されました。これが日本初の「博士」の誕生です。当時は、教育への貢献を評価するという名誉博士的なものでした。

粉の日

「こ (5) な (7)」の語呂合わせにより制定された、小麦粉などの食材としての「粉」の有用性をアピールする記念日です。この日は、たこ焼き・お好み焼き・うどんなどの粉を使った食品「コナモン (粉もん)」の魅力をもっとPRするため、日本コナモン協会が制定した「コナモンの日」でもあります。