

5月 の今日は何の日

日	名称	内容
	立夏(りっか)	二十四節気 山野に新緑が目立ち始め、風もさわやかになり、いよいよ夏の気配が感じられるようになります。太陽が黄経45度の点を通過します。
	小満(しょうまん)	二十四節気 万物がしだいに長じて天地に満ち始めるという意味から小満と言われます。立夏の15日目にあたります。
	八十八夜	雑節 立春から数えて八十八日目を言います。「夏も近づく八十八夜とんとん」と唱歌「茶摘み」の中でも歌われているように、この時期は、新芽が柔らかく、香り・味も良い一番茶を摘む時期でもあります。
1	緑茶の日	なぜ5月2日が「緑茶の日」なのかというと、この時期が八十八夜にあたるため茶摘みの最盛期であることが由来しています。「八十八夜」は立春から数えて八十八日目を言います。その年によって日付が変わりますが、「緑茶の日」は固定しています。昔はこの時期に摘まれる新茶のことを不老長寿のお茶として縁起物としていたそうです。茶柱が立つと縁起が良いと言われますがなぜでしょう。茶柱は茶葉の茎であり茶葉を粉碎するときの工程で細かくなってしまいます。粉碎されずに残ることは珍しい上に急須でお茶を入れる際に網の目を通過することも珍しいです。なかなか起こりえないことのため吉兆とされました。また、一家の主を大黒柱と表現することから、柱が立つことは家が安定することを意味するため縁起が良いともされています。
3	憲法記念日	日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する。
4	みどりの日	自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ。
5	こどもの日(端午の節句)	五節句 古代中国の陰陽道では、1・3・5・7・9という奇数を、「陽」と考えていました。奇数が重なる日は、逆に「強い陰をなす日」として恐れられ、身を清めて、お供えをする日だったのだとか。そんな節句の日は、1年に5回あり、五節句と呼んでいます。江戸時代まで下ると、日本において五節句は「吉祥の日」という受け取り方に変化しました。幕府公式の祝日でもあり、賑やかなお祭りの雰囲気があったそうです。ちなみに、明治5年まで祝日でした。端午の節句は「菖蒲の節句＝尚武(しょうぶ)の節句」とされ、「男の子のお祭り」と意識されるようになりました。端午の節句は梅雨入り前の暑い季節で、勇壮な剣に見立てる武具や甲冑(かっちゅう)を蔵から出し、虫干しする習慣が、五月人形を飾る風習の原型のひとつでもあるようです。この日のお祝い膳の内容などに、特に決まりはないようですが、ちまきや柏餅、プリやタイなど縁起物のお魚を食べるのが一般的。
5	わかめの日	同日が「こどもの日」であることから、子供の成長や発育に必要なミネラルやカルシウムを豊富に含んだわかめを食べてもらうことを由来とし、制定されました。わかめの食べ物としての歴史は古く、縄文時代から食べられていたとされています。ただ世界中で食べられていたわけではなく、わかめを食べる文化は日本以外では、朝鮮半島しかなかったと言われています。
6	コロッケの日	「コ(5)ロ(6)ッケ」と読む語呂合わせから制定された「コロッケの日」。コロッケは、明治時代の文明開化の中で日本に伝えられた西洋料理の一つで、そのルーツは、フランス料理の前菜の一つである「クロケット」(フランス語:croquette)であるとされています。クロケットの「クロケ(croquer)」はフランス語で動詞「バリバリ食べる」の意味で、「クロケ」が訛って「コロッケ」という言葉が生まれたといわれています。また、「クロケット」は中身がホワイトソースであったのを、日本人の好みにあわせてじゃが芋で作ったのが大当たり。大正時代の末期から昭和時代の初めにかけて、コロッケを含む洋食が広く大衆に普及しました。コロッケは、トンカツ、カレーライスとともに「大正の三大洋食」または「日本の三大洋食」とも呼ばれています。日本独自の進化を遂げたコロッケは、日本国外でも日本の料理の一つとして紹介されるようになりました。日本国外に逆輸出される日本のコロッケは、日本語そのままに「Korokke」の名前で呼ばれているそうです。
6	ふりかけの日	日付は「ふりかけの元祖」とされる熊本県の薬剤師・吉丸末吉氏の誕生日が1887年(明治20年)5月6日であることから。大正時代、吉丸氏は当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を砕いてご飯にかけて食べることを考案しました。当時、食料不足の時代背景の中、ふりかけはカルシウム不足を補うためのものでした。小魚を乾燥させ、粉末にして調理し、青のり・ごまなどを加えて、美味しく食べられるように加工。乾燥を防ぐために口の狭いビンに入れてコルク栓をして蟻(ろう)で固着。これが最初のふりかけ「御飯の友」です。戦時体制下では栄養食品であるふりかけの軍納は強制であり、「御飯の友」も貴重な軍納品だったそうです。
8	ゴーヤの日	「ゴーヤー」とは、熱帯アジア原産のツル性のウリ科植物のこと。なんといっても沖縄野菜の代表格。ビタミンCが豊富なことから、沖縄では夏バテ解消に利用される代表的な野菜のひとつです。高温多湿の気温に適しているため、沖縄では昔からよく栽培されていました。「ゴーヤー」の特徴は、なんといってもそのビタミンCの豊富さで、他の野菜や果物などに比べて2~5倍含んでいます。一般的に、ビタミンCは熱に弱いとされていますが、果皮の硬いゴーヤーはその成分が失われるのを防ぎ、調理しても栄養分を効率よく吸収することができます。ゴーヤーなどのつる植物を使って日差しを遮る「緑のカーテン」がここ数年大きな注目を集めています。ゴーヤーは、根から水を吸い上げて葉から放出をする植物の蒸散作用によって、葉の表面温度が夏でも周囲より低く保たれ涼しいんです。
10	ごぼうの日	「5=ご、1=棒、0=お」のごろ合わせから来ています。1年中店頭に出されていますが、旬は初冬です。花はアザミのようなとげをもっています。水溶性食物繊維を多く含んでいます。食物繊維には、水に溶けずに腸を通過し、便の量を増やしてくれる「不溶性」と、水に溶けて不要な物質や老廃物を吸着し、便として排出してくれる「水溶性」の2種類があります。整腸には2種類をバランスよく摂ることが大切なのですが、ほとんどの野菜は不溶性がメイン。そんな中、ごぼうは野菜の中でも珍しく両種の食物繊維を含んでいるため、腸内環境の改善にもってこい！また、三大栄養素の一つでもある「たんぱく質」や亜鉛・マグネシウム・カリウムといったミネラル、栄養ドリンクでも目にするアルギニンなど、さまざまな成分が豊富に含まれています。食物繊維だけにフォーカスしがちですが、その他の面でも私たちの身体を支えているんですね。ちなみに、ごぼうを食用としているのは日本をはじめとするアジア圏の数カ国のみだとか……。では、海外ではどのようにごぼうを活用しているかというと、地上に出ているごぼうの若葉をサラダに使うことがあるようです。根っこは根っこであって食用とは思えないのでしょうか。中国では漢方として、欧米ではハーブとして活用する地域もあるようですよ。

10	いかの日	イカを数える時は「杯」? 「匹」? どちらを使いますか。杯(はい)は、食材としてのイカを数える時に使われる数え方です。杯(はい)は、「木」と「不」の組み合わせで出来た漢字です。新潮日本語漢字辞典によると、「不」は、花の「がく」の形を表しており、「ふくらむ」という意味があり、ふくらみのある器を表しています。また、数え方の辞典によると、イカの胴体は、イカどっく、イカ飯でイメージできる通り、器の形になっているので「杯」で数えるようになったと言われています。「匹」が使われるのは、イカが生き物として扱われる場合です。ニュースや水族館などでイカの数を数える場合は、「匹」が使われます。
11	スパイスの日	人類とスパイスの付き合いは大変古く、すでに古代エジプトのピラミッド建設にあたって、労働者が大量のニンニクを食べていたことはよく知られた史実です。この頃からニンニクは、優れた滋養があると考えられていたのでしょう。ピラミッドとともに語られることが多いエジプトのミイラにもスパイスが使われていました。腐敗を防ぐ目的でシナモンやクローブが遠い国から運ばれ、死者の体内に詰められていたのです。中国では紀元前2500年もの昔、スパイスを加えた香酒や香飯を供えて神をまつっていた事実も知られています。時代が下って漢の時代には、宮廷の官吏が天子に政事を奏上する時に、一本のクローブを口に含んで吐息を清めるための香薬として用いていたといわれています。このように、人類の歴史においてスパイスにまつわるエピソードは枚挙にいとまがありません。
15	ヨーグルトの日	ヨーグルトに含まれるブルガリア菌が老化防止に役立つことを研究し発表した、イリア・メチニコフ博士の誕生日にちなんで制定されました。博士は、このことで1907年に「ノーベル生理学・医学賞」を受賞されました。ヨーグルトの起源は、紀元前数千年前に、人間が牧畜を始めたころといわれています。木桶や皮袋に入れていた乳に偶然乳酸菌が入り、ヨーグルトの中間の発酵乳ができたのが始まりです。これが健康に良いだけでなく風味などのおいしさが、人々に親しまれて広がったと言われています。
18	ファイバーの日	食物繊維を摂取する大切さを再認識してもらうことを目的として5(ファイブ)1(い)8(ば)で「ファイバー」と読む語呂合せからこの日に制定されました。食物繊維は、体内の消化酵素により消化されず、そのまま排出される成分です。大きく分けて2種類あり、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維には、果物に多く含まれるペクチンや難消化性デキストリン、紅藻から抽出される寒天の主成分であるアガロースなどがあります。肥満防止、コレステロール上昇抑制、血糖値上昇抑制などの効果があるとされています。不溶性食物繊維には、野菜に多く含まれるセルロース、きのこなど菌類に含まれるキチンやキトサンなどがあり、排便促進の効果があり、体に有害なダイオキシンなどの物質を排泄するデトックス効果もあるとされています。不足しがちな食物繊維を積極的に摂取するためにも、穀物、野菜、きのこ、海藻、果物などバランスの取れた食生活が必要です。
22	たまご料理の日	5月22日は「たまご料理の日」。皆さんは、いつ、どんな「たまご料理」を食べていますか? キュービーと松本大学との共同研究によると、「タンパク質の摂取量が少ない人は、卵の摂取量も少ない」ということが判明しました。加えて、卵を多く摂取する人は「朝食」で食べる機会が多いことも分かりました。このことから、日常的に卵を取り入れるには「朝食」がおススメ。とは言え、朝は何かと慌ただしいものです。今日は、忙しい朝にピッタリの、かんたん卵料理をめしあがれ。
27	小松菜の日	日付は「こ(5)まつ(2)な(7)」(小松菜)と読む語呂合せから。小松菜(コマツナ)は、アブラナ科の野菜で、収穫せずにそのままにしておくとかアブラナと同じ黄色い花を咲かせます。カルシウムがほうれん草3倍以上も含まれ、ビタミンも豊富で栄養面での評価が高く、旬は冬で、古くから作られてきた関東地方ではハクサイとともに冬の野菜の代表格です。江戸時代初期に、現在の東京都江戸川区小松川付近でククタチナ(莖立ち)を品種改良して、小松菜が栽培され始めたこととされています。第8代将軍・徳川吉宗の鷹狩りに際しに香取神社で献上され、そのときに「小松川」の地名から「小松菜」の名が付けられたと伝えられ、東京都江戸川区中央にある新小岩香取神社には、「小松菜ゆかりの里」の石碑が建てられています。中国が原産の小松菜が日本にやってきたのは奈良時代から平安時代。そして、小松川に小松菜が伝わったのは鎌倉時代だと言われています。小松川で栽培が始まってから名前がつくまでには、かなりの時間があっただけです。
29	こんにゃくの日	こんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われることと、「こ(5)んに(2)やく(9)」と読む語呂合せから5月29日をこんにゃくの日に制定しました。こんにゃくは、さといも科の植物で、その球茎を加工し作ります。低カロリーな上、食物繊維が多く体内の老廃物を外に出す働きがあり、「砂おろし」「砂払い」と言われていました。
	旬	<p>         たるめ アスパラガス 春キャベツ グリンピース かぼちゃ にんにく 花ざんしょう あしたば あさつき たまねぎ そらまめ たけのこ          きゅうり さやえんどう ふき わらび ぜんまい らっきょう しろうり にら じゃがいも          キウイ(輸入) グレープフルーツ(フロリダ産) バレンシアオレンジ 三宝柑 メロン 日向夏 甘夏 いちご          飛び魚 いさき たちうお ひらまさ いぼだい めばる あいなめ まながつお やがら いしだい さより さめ あじ にしん かつお ます          きびなご ほっきがい きさご とこぶし さざえ はまぐり あかがい          くるまえび ばふんうに けんさきいか こういか しゃこ あおさ あらめ ひじき       </p>