

9月 の今日は何の日

日	名称	内容
	処暑(しよしょ)	二十四節気 暑さが収まっていくという意味をもつのですが、近年では厚さが残っています。台風シーズンが到来し、雑節の二百十日(にひゃくとおか)が来ます。厄日ともされる二百十日は立春から数えて210日目を言い、農家の方にとっては心配な日々です。
	秋分(しゅうぶん)	二十四節気 祝日 太陽が黄経180度を通過する時を言います。秋の彼岸の中日で、先祖の御霊を偲ぶ日とされています。そしておはぎを供えます。さて、ぼた餅とおはぎの違いを知っていますか？それは花に由来しているものと思われまふ。ぼた餅は、牡丹の季節で春の彼岸に。そしておはぎは、萩の季節で、秋の彼岸に食べるもの事です。また、小豆の赤は、災いが身に降りかからないようにするおまじないの効果があると信じられていて、古くから邪気を払う食べ物としての信仰が、先祖の供養と結びついたらと思われまふ。
	十五夜	庶民の間で十五夜の月見が広まったのは江戸時代で、作物の収穫祭としての意味合いが大きく、お供え物として収穫の感謝と豊作を祈るといふものでした。お供え物としては月見団子やススキが有名ですが、その年の収穫に感謝して収穫したばかりの農作物を供えます。旬の野菜や果物、特に里芋やさつまいもは一般的で「芋名月」と呼ばれることもあります。また、今ではあまり大きく扱われませんが、十五夜のおよそひと月後に十三夜という同じような行事があります。こちらはもともと中国から伝わった十五夜の月見と異なり、日本生まれ。「豆名月」「栗名月」とも呼ばれています。農産物は地方によって収穫時期が異なりますが、今年の恵みに感謝しつつ豆や栗もお供えして月を楽しみましょう。
	彼岸	雑節 秋分の日を中心とした1週間をお彼岸といいます。春と秋にあり「秋分の日」の趣旨の「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ」行事も行われます。その時にお供えする料理を「お彼岸料理」といい、お供えしたあと食べるのがしきたりでした。祖先＝仏様とつながることを意味するようです。では何を食べるのか？まず有名なのが「おはぎ」。そして野菜やきのこの天ぷらをはじめとする「精進料理」。これは仏教に基づいたものでいろいろきまりがあるようです。そのほかにも邪気を払うとされていた小豆を使った「赤飯」やそば、うどん、魚の刺身を使わないいなりずしや五目ずしなどがあります。
11	二百十日	雑節 立春から220日目。江戸時代初期以降から台風襲来の特異日。
22	社日	雑節 社日(しゃにち)は、雑節の一つで、産土神(うぶすながみ 生まれた土地の守護神)を祀る日。社日は「春分と秋分にもっとも近い戊(つちのえ=十干のひとつ)の日」と決められています。春のものを春社(しゅんしゃ、はるしゃ)、秋のものを秋社(しゅうしゃ、あきしゃ)ともいいます。古代中国に由来し、「社」とは土地の守護神、土の神を意味します。この日には、産土神様——すなわち、生まれた土地を守ってくださる神様に感謝を込めてお祈りやお詣りをする、という意味があります。また、この春分と秋分の日はそれぞれ稲作の始まりと収穫の時期でもあるため、五穀豊穡の祈りと感謝を神様にお伝えする日でもあります。農業を中心として生きてきた我々の祖先にとって、大地の恵みである「土」との関係は切っても切れない縁なのかもしれません。日本語には「謙虚」という言葉がありますが、これは自分を卑下することも謙遜することでもなく、「控えめで素直な心」のことをいいます。神仏や自然の前で、私たちは常に謙虚さを忘れてはならないのだと思います。
	歯チカラ探究月間	9月1日～30日の1ヶ月は『歯チカラ探究月間』です。夏は食生活が乱れがちで歯の体力＝歯チカラも弱まる傾向にあることから、食生活をリセットしましょうと、9月1日から30日までの1ヵ月間、歯が本来持っている力を見直し強化しよう、と始めた記念日です。
1	防災の日	防災の日(ぼうさいのひ)は、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備すること」として制定された防災啓発デー。「関東大震災が起こった日」「伊勢湾台風が起こった日」「台風や天候の崩れが多い二百十日」という3つの要素が揃ったことから、9月1日は防災の日、9月は防災月間に指定されました。地震や台風の被害に遭いやすい場所に位置しているだけでなく、山地が多いため一気に水が流れて水害が起こりやすい日本は、世界的に見ても大規模災害が多い国です。災害に関する情報に触れた際「どうして被害が出たのか」を知ることで災害認識が養われ「自分が同じ状況に陥ったらどうするか」を考えることで防災意識が深まります。自助・共助・公助という言葉があります。備蓄している非常食を食べるなどして、その時に備える等、自分の身を守るために、特に食物アレルギーのある人は普段からいろいろな場面を想像して備えていきましょう。
1	キウイの日	9月1日は「キウイの日」。日付は「キュー(9)イ(1)」と読む語呂合わせから。キウイフルーツ(kiwifruit)は、マタタビ科マタタビ属の雌雄異株の落葉蔓性植物の果実である。様々な大きさや色のキウイフルーツがある。1906年(明治39年)にニュージーランドが新しい果樹のキウイフルーツとして、中国原産のオニマタタビの品種改良に成功、1934年(昭和9年)頃から商業栽培を開始し、世界各国で食べられるようになった。「キウイフルーツ」という名称は、ニュージーランドからアメリカへ輸出されるようになった際、ニュージーランドのシンボルである鳥の「キウイ(kiwi)」に因んで1959年(昭和34年)に命名された。ただし、果実と鳥の見た目の類似性から命名された訳ではない。
2	くずもちの日	9月2日は「くず餅の日」。日付は「く(9)ず(2)もち(くず餅)」と読む語呂合わせから。小麦澱粉(でんぷん)を発酵させて作る「くず餅」は、適度なやわらかさとしなやかな歯ざわりで江戸時代から愛されている和菓子唯一の発酵食品です。「くず餅」は身体に優しいお菓子で、450日(15ヵ月)もの間、乳酸発酵でじっくりと熟成させて作られます。ただし、自然のまま無添加の発酵製法のため、消費期限はわずか2日間と短いです。この「くず餅」で有名な船橋屋は、1805年(文化2年)の第11代将軍・徳川家斉(とくがわいえなり、1773～1841年)の時、江戸・亀戸天神参道に創業した店です。船橋屋の初代・勘助の出身地は下総国(現:千葉県北部)の船橋で、当時、下総国は良質な小麦の産地でした。勘助は、亀戸天神が梅や藤の季節に参拝客で賑わうのを見て上京し、湯で練った小麦澱粉をせいろで蒸し、黒蜜きな粉をかけて餅を作り上げました。それがまたたく間に参拝客の垂涎(すいぜん)の的となり、いつしか「くず餅」と名付けられ、江戸の名物の一つに数えられる程の評判を取ったそうです。そして、その「くず餅」は創業から210年以上もの間、同じ製法で作られ続けています。ちなみに、船橋屋の商品は「くず餅」と表記されます。漢字で表記される「葛餅(くずもち)」は葛粉から作られ、主に関西圏で食されている別の物です。
4	鯨の日	9月4日は「クジラの日」です。これは9月4日という数字が「ク(9)ジ(4)ラ」と語呂合わせできることから制定されました。ご存知の通り、クジラは海洋に住む哺乳類で、大きく分けるとハクジラ類とヒゲクジラ類に分けられます。クジラのほかに海に住む哺乳類といえばイルカを思い浮かべますが、生物学的に両者の区別は曖昧で、慣習的にはハクジラ類のうち成体の全長が4m以上のものをクジラ、それ以下のものをイルカと呼んでいます。そんなクジラですが、実は現生の哺乳類の中で最も近縁なのはカバであるとされています。昔から世界的にクジラが食料や油の生産に利用されてきたのは貝塚などの研究でわかっています。その中でも日本やインドネシア、フィリピン、ノルウェー、アイスランドなど、古くからクジラから採取した肉や皮を食べる習慣がある国や地域が存在していました。古くは『万葉集』などにもクジラを表す「勇魚(いさな)」や「久治良」という言葉が登場しています。
6	黒豆の日	「く(9)ろ(6)」の語呂合わせから制定されました。黒豆というと、おせちなどでしかあまり食べないイメージがありますが、大豆の仲間であるタンパク質・鉄・Caが多い上、目の健康を保つ働きや、血圧や血糖値を下げる働きがあるアントシアニンを含んでいます。

6	黒酢の日		9月6日は「黒酢の日」。では黒酢と他の酢とは、何が違うのでしょうか？黒酢と他の酢を見比べてすぐ気づくのは、その色の違いです。普通の酢は薄い黄色であるのに対して、熟成された黒酢は琥珀色をしています。また、普通の酢よりもまろやかな味わいで、香り高いのが特徴です。こうした違いは、他の酢とは原料や製造法が異なることによって生じます。食酢のほとんどは醸造酢と呼ばれるもので、主な原料として米、大麦などの穀類を使用したものが穀物酢、果実を使用したものが果実酢です。穀物酢のうち、米酢は精米を主な原料としていますが、黒酢には玄米や精米度の低い米、大麦を原料として醸造されたものがあります。なお、中国で生まれた黒酢である「香醋(こうず)」の原料には、もち米などが使われています。
6	クロレラの日		9月6日は「クロレラの日」。クロレラは緑藻類の一種で、5億4000万年前から地球上で生命を永続してきた植物で、古くからある健康食材です。59種類の栄養成分が含まれ、植物由来なのにたんぱく質が豊富です。ビタミンやミネラル、そのほか必須脂肪酸や食物繊維、葉緑素など豊富な栄養成分をバランスよく含むクロレラは土壌中の有用菌を増やし、植物の発育促進にも作用します。クロレラ入り有機肥料として土壌改良剤や葉面散布剤として広く活用されています。養殖・栽培漁業における稚魚育成の飼料として水産業を支えるクロレラ。生きた細胞濃縮液タイプの「生クロレラ」は、世界中の養殖機関で利用されています。
6	生クリームの日		9月6日は「生クリームの日」。日付は「ク(9)リーム(6)」と読む語呂合わせから。ケーキといえば生クリームがつきもの。生クリームだけ舐めたいという人もいます。最近は「生どら焼き」のように和菓子にも取り入れられています。また、スイーツ以外にも、料理のコクををだすための調味料としても使われています。ところで「生クリーム」と「ホイップクリーム」の違いを知っていますか。「生クリーム」は乳脂肪のみを原料とし、なおかつ乳脂肪分が18%以上のものをいいます。一方の「ホイップクリーム」は植物性脂肪と乳脂肪を混ぜたものになります。
6	黒飴の日		9月6日は「黒飴の日」。黒飴とは、黒糖を使って製造された黒色の飴で、黒糖はサトウキビの茎の絞り汁から作られます。絞り汁を精練すると白砂糖になるのですが、その過程でサトウキビに含まれるアミノ酸やビタミンB1・B2・カリウムなどのミネラル・ポリフェノールといった栄養素が失われてしまいがち。黒糖は精練する前の状態ですから、それらが残っているというわけです。ではその働きを見ていきます。疲労を回復；そもそも砂糖とはブドウ糖とショ糖が結合したもので、ブドウ糖が足りなくなると、脳の働きが悪くなり、集中力が低下する原因にもなります。黒糖を摂ることで、短い時間のうちに脳が活性化され、疲労解消へつながるでしょう。血糖値の上昇を抑制；黒糖に含まれる色素成分「コクトオリゴ」、天然オリゴ糖の一種「ラフィノース」には腸に吸収されるブドウ糖を抑制する働きがあるとされています。そのため、血糖値の急激な上昇を抑え、また腹持ちが良く空腹感・食欲を抑えることができるといわれています。生活習慣病を防止；精製されていない砂糖である黒糖には、ミネラルが豊富に含まれています。特に多いのがカリウムですが、これは体内のナトリウムを排出させて、血圧を下げてくれる効果も。他にもコレステロール値を下げたり、貧血や高血圧を予防したり、抗酸化などの効果が期待できるでしょう。便秘を解消；黒糖の表皮に含まれるオクタコサノールは、腸内に作用して便の滑りを良くしてくれ、便秘を防いでくれる働きが期待されます。
6	クロモジの日		9月6日は「黒文字の日」。クロモジ(黒文字)とは、日本全国に自生する日本固有のクスノキ科の落葉低木。その枝は高級楊枝の材料とされ、楊枝自体も黒文字と呼ばれます。和菓子などの楊枝として使われています。古くから生薬としても活用されており、芳香性健胃薬として腸胃の動きを整える効能も確認されています。また、香料の黒文字油がとれます。その爽やかな香りや健康に資する機能などから、有用性の高い国産ハーブとして注目されています。和名である「黒文字」の名前は、若枝の表面に黒い藻類が付着し、黄緑色の地色に黒いまだら模様の斑紋が入るため、これを文字に見立てたものといわれています。江戸時代には房楊枝(ふさようじ)と呼ばれる歯ブラシの材料としても使われていました。その他、日本では古くから香水や石鹸の香料としても使われていました。千葉県の大塚市地域ではクロモジの楊枝作りが明治期から副業として行われており、上総楊枝として特産品化されています。
7	白露(はくろ)	二十四節気	いよいよ秋の気配が迫り、大気が冷え、夜間に気温が下がりがり大気中の水蒸気が草花に朝露となつてつき、光によって白く見え始める頃という意味です。
8	ハヤシの日		明治初期、現在の丸善ジュンク堂書店創業者の早矢仕有的(はやしゆうてき)さんが考案、そこから名づけられたとされるのが「ハヤシライス」です。ハヤシライスの命名には諸説ありますが、有的さんは当時日本を訪れていた多くの外国人との親交があり、また西洋料理にもなじみがあったため、友人が訪れるとありあわせの肉や野菜をゴツ煮にして、ご飯を添えて振舞っていたようです。やがてこの料理は「早矢仕さんのライス」と言われるようになり、評判が評判を呼んでついには「ハヤシライス」の名で街のレストランのメニューになったといわれています。そこで早矢仕有的さんの誕生日の9月8日を「ハヤシの日」としたということです。
8	「明治」改元の日		明治元年(慶応4年)(1868)9月8日、明治改元の詔が発せられ、慶応4年を明治元年とすることとされました。日本の「明治時代」は、私たちが暮らす「現代」の礎(いしずえ)が築かれた時代です。例えば、日本で初めて電灯が灯ったのも、鉄道が走ったのも明治時代です。1日が24時間、1年が365日になったのも明治時代。子供達は小学校へ通うようになり、大人達が新聞を読むようになったのも明治時代。日本初の選挙も国会も、明治時代に行われました。今の私たちにとって当たり前の「制度」や「生活」は、その多くが明治時代から始まっています。「洋食」のベースとなるのは、文明開化によって日本へと浸透した西洋料理。明治初期のころは限られた階級の人しか口にすることができなかった西洋料理ですが、後期になるにつれ庶民の間でも取り入れられるようになりました。その流れで、西洋料理が日本風にアレンジされていったものが「洋食」なのです。ふたつの料理の分かりやすい違いは、パンかご飯か。西洋料理は基本的にパンと一緒に食べることが多いのですが、洋食は日本人の主食であるお米に合わせて作られています。
8	桑の日		9月8日は「桑の日」。日付は「く(9)わ(8)」(桑)と読む語呂合わせから。クワ(桑)は、クワ科クワ属の総称。絹を生み出すカイコ(蚕)の餌として古来重要な作物であり、また果樹としても利用されている。養蚕のはじまりは今から5,000～6,000年前のことと言われており、人間と桑の関係はとて古く。クワの名の由来は、カイコの「食う葉」が縮まったとも、「蚕葉(こは)」の読みが転訛したともいわれています。昔から根、葉、茎、皮、実も葉や茶として使われてきました。赤黒く熟した実はマルベリーともよばれ、生食だけでなくジャムや果実酒としても美味です。
9	重陽の節句(菊の節句)	五節句	五節句(1月7日の人日の節句、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)のひとつ。大昔中国から伝わった考え方で、奇数は偶数より縁起がよいとされました。その中でも一番大きい九が並ぶ9月9日はとても大切にされてきました。そこで不老長寿の薬とされた菊を使って菊酒やおひたし・酢の物を、また、収穫の時期である栗を使って「栗ごはん」や「栗きんとん」などを食べる習慣があります。
9	食べ物を大切にす日		「食べ物を捨てない(ナイン)」「残さない(ナイン)」の語呂合わせから制定されました。日本ではまだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が年間500万トン～800万トンとされています。これを日本人一人当たり換算すると、毎日おにぎり約1～2個分を捨てていることとなります。大切な食べ物を、無駄なく消費し、食品ロスをなくす工夫を考えたいですね。
9	栗きんとんの日		9月9日は「栗きんとんの日」。ここでいう栗きんとんはお正月の御節料理で食べるさつま芋を餡にしたものではなく、栗のみで栗に砂糖を加えて炊き上げて作ります。形は茶巾絞りで栗の形をしています。栗の収穫は9月からで、新栗を使ったおいしい栗きんとんを「重陽の節句」に食べる習慣があったことからこの日に制定されました。

9	手巻き寿司の日	9月9日は手巻き寿司の日です。「くる(9)くる(9)」の語呂合わせから制定したそうです。具は工夫し放題ですが、巻くのはほぼ海苔ですね。そこでのりの栄養をみてみましょう。海苔にはビタミンAに変わるβカロテンをはじめ、ビタミンB1、B2、C、ナイアシンなどが普通の野菜の10～100倍も含まれています。他にもビタミンB6、パントテン酸、葉酸、ビタミンE、さらに植物性の食品にはほとんど含まれないビタミンB12も多く含まれます。これらのビタミンは体内の代謝を正常にし、健康維持には欠かせない栄養素です。海苔に含まれるビタミンB1は豚肉の1.5倍、ビタミンB2は牛乳の2.2倍、さらにビタミンCは海苔100g中100～800mgも含まれ、レモンやトマトよりずっと多くなっており、まさに海苔はビタミンの宝庫といえるでしょう。食物繊維は野菜に多く含まれていますが、海苔にも体にいい食物繊維がたくさん含まれています。海苔の食物繊維は野菜のものとは違って柔軟なのが特徴で、胃壁や腸壁を傷つけることなく穏やかな整腸作用を行ってくれます。海苔を食べること効率よく食物繊維をとることができます。海苔はタンパク質が多いことが知られていますが、この量はタンパク質が豊富な食材として真っ先に挙げられる大豆と肩を並べるほどです。また、海苔のタンパク質は質の面でもすぐれており、質の評価を示すプロテインスコアの数値や必須アミノ酸の含有量も高い値を表しております。量と質の両方の面から海苔は非常にすぐれた食品といえます。
9	親子でCOOK(くっく)の日	9月9日は「親子でCOOK(くっく)の日」。これは某製菓株式会社と田島信元教授(白百合女子大学 人間総合学部 発達心理学科)が発達心理学に関する共同研究を行い、その結果「親子で一緒にホットケーキを作る・食べるという共同作業は、親と子それぞれの心理的成長を育む」ことが明らかとなりました。料理という共同作業をする際に意識してもらいたいことが「コラボ・ネゴ・ウォッチ」。一緒に楽しんで行うこと(=コラボレーション)で協調性を学び、作業を通して交渉力(=ネゴシエーション)を身に付け、子どもを信じて見守ること(=ウォッチ)で、感受性や自尊心を育てることができるからです。さらに、誰かのために作ってあげたいという、思いやりの気持ちを芽生えさせることで、社会的能力も育成されていきます。日常的な食事について、それを準備する、調理する、食べる、そして後片付けをするという一連の行為を親子で行うことが子どもの成長発達だけではなく、親にとっても、同様の効果を及ぼすのです。
10	コッペパンの日	1913年日本で田辺玄平さんが初めてパン酵母を使ってふくらしたパンを作りました。コッペパンは他の外国にはない日本独自のものです。田辺さんをはじめとする丸十パン商工業の十から毎月10日をコッペパンの日ときめたそうです。
11	たんぱく質の日	9月11日を「たんぱく質の日」としたのは、たんぱく質が9種類の必須アミノ酸と、11種類の非必須アミノ酸で構成されていることにちなんだもので、多くの人にたんぱく質摂取の大切さを知ってもらうことが目的。日本人の1人1日あたりのたんぱく質摂取量は1950年代と同水準に低下しています。この背景に、女性においては過度なダイエットなどによる摂取不足の可能性が、高齢者については活動量の低下に加え、少食による摂取不足の可能性が考えられています。また、2019年12月にまとめられた『日本人の食事摂取基準』策定検討会』の報告書では、活力ある健康長寿社会の実現に向けて、高齢者の健康維持の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来のエネルギー量割合を引き上げることとしています。学校給食では目で・口で・食に関する指導で、頭で栄養素のバランスを学習できるこの9年間は、その後の一生の健康につながるのです。
15	ひじきの日	1984年三重県ひじき協同組合が制定。当時は9月15日が敬老の日であったことから健康・長寿に資するひじきをさらにひろめることを目的としました。国内では北海道南部から沖縄まで広く分布しています。ふつう葉は成長にともない減りますが、沖縄産は多く残ります。本州中北部の日本海沿岸ではほとんど生育せず、それ以外の産地では多少とも漁獲され、北海道から沖縄まで10,000t前後の漁獲量があります。主産地は、長崎(五島ひじき、対馬ひじき)、千葉(房州ひじき)、三重(伊勢ひじき)、大分(姫島ひじきなど)、愛媛、和歌山などで、すべて天然物です。このほか、韓国(全羅南道)産と中国(浙江省、福建省)産の養殖物が流通し、韓国産が国内流通量の七割前後を占めますが、生産の変動が国内相場に影響を与え、近年は中国産も増えています。ヒジキは生炊き(天日乾燥を経ない)、あるいは天日で乾燥させてから蒸煮(伊勢方式)またはボイル(房州方式)したものを熱風乾燥し、異物除去して出荷しています。
16	アサイーの日	9月16日は「アサイーの日」。なぜ9月16日なのかといいますと、アサイーが今日アマゾンの産地からブラジルの国内各地どころか、日本や海外諸国に運ばれ、消費されている背景には、日本からブラジルのアマゾンに移住した日本移民がアサイーの量産化に成功したことが大きく影響しています。そこで第一回移民船がはじめてアマゾンに到着した日が9月16日しかもアサイーの収穫期(8月末～12月)でもあり、この日に決まりました。アサイーは古くからアマゾンの先住民が生き抜くために食してきた果実といわれ、ブルーベリーを一回り大きいくらいほどの黒紫色の実で甘みや酸味がほとんどなくあっさりした味です。1粒あたり5%ほどしかない可食部に多くの栄養素や抗酸化成分を蓄えている有用性の高さから「スーパーフルーツ」や「スーパーフード」と呼ばれています。アマゾンの赤道直下の強い紫外線と強烈な雨といった過酷な環境で育つアサイーの実には、抗酸化成分で知られているポリフェノールをはじめ、鉄分、食物繊維、カルシウムなど多くの栄養が含まれています。1日のエネルギーチャージに必要なアミノ酸、オメガ3.6.9、などの良質なオイルも含まれています。血液を作るための鉄・たんぱく質・葉酸なども多く含むため、スポーツをしている人に多い「隠れ貧血」にもよい食品と言われています。
18	かいわれ大根の日	9月18日は「貝割れだいこんの日」。日付は9月はこの日を制定した会合が行われた月で、18日は「8」の下に「1」で「かいわれ大根」の形(竹トンボ型)になることから。「かいわれ大根」は、大根の発芽直後の芽と茎を食用とするスプラウト食材である。ローフードや酵素栄養学では「酵素を多く含む食材である」として重視されている。発芽に伴う代謝の中で、種子の時には存在しなかった成分も新たに合成され、ビタミン・ミネラル・フィトケミカルなどが含まれる。スプラウト(Sprout)とは、主に穀類・豆類・野菜の種子を人為的に発芽させた新芽で、発芽野菜・新芽野菜ともいう。スプラウトには、大根やブロッコリーなどのアブラナ科の緑黄色野菜や、マメ類の種子が使われる。もやしはマメ類のスプラウトである。かいわれ大根の歴史は古く、平安時代の『和名類聚抄』(和名抄)の「菜羹類」で黄菜(おうさい)として、かいわれ大根が記述されていて、これは「さわやけ」とも呼ばれ『宇津保物語』でも「さわやけの汁」と使われている。
19	海老の日	9月第3月曜日は「海老の日」。「海老」は、長いひげを持ち、腰の曲がった姿が凛とした老人の相に似ていることから長寿の象徴とされます。また、目玉が出ていて「お目出たい」といわれる縁起の良い食べ物でもあります。その海老を「敬老の日」に食べて、日本を支えてくれた高齢者の方々に感謝と敬意を表し、末永い健康と長寿をお祝いする日としました。海老は食物アレルギーの原因食品のひとつで学校給食においてはその扱いが難しくなっていますが、正月のおせち料理にも同様の意味をこめて使われている「ハレの食材」です。その文化をつないでいきたいものです。
20	すっぽんの日	中秋の名月の日は「すっぽんの日」。日付は「月とすっぽん」のことわざから十五夜の日に。また、「中秋の名月」の頃は、すっぽんに脂が乗っていったら栄養価が高くなることも理由の一つだそうです。すっぽんの養殖が始まって100年となる2000年(平成12年)10月に制定されました。食材としてはカロリーが低く、タンパク質、脂質、コラーゲンを含む、ビタミンB1、B2も非常に多く含まれます。甲羅や爪、膀胱(俗称「尿袋」)、胆嚢(同「苦玉」)以外はすべて食べられることが特徴です。スッポンは日本列島や中国大陸では、古くから食べられていたようです。古代中国の書『周礼』によれば、周代にはスッポンを調理する臈人という官職があり、宮廷で古くからスッポン料理が食されていたようです。現在も安徽料理のポピュラーな食材として用いられています。日本列島においては滋賀県に所在する栗津湖底遺跡において縄文時代中期のスッポンが出土していますが、縄文時代にカメ類を含む爬虫類の利用は哺乳類・鳥類に比べて少なかったようです。弥生時代にはスッポンの出土事例が増加します。スッポンは主に西日本の食文化でしたが、近世には関東地方へもたらされ、東京都葛飾区青戸の葛西城跡から出土した動物遺体には中世末期から近世初頭の多数のスッポンが含まれています。

24	海藻サラダの日		<p>9月24日は「海藻サラダの日」。日本で最初に海藻サラダを作った、高木良一氏の誕生日である9月24日を「海藻サラダの日」として、制定されています。卵アレルギーが腸内フローラの乱れに関係していることを、関西医科大学の研究チームが突き止めました。腸内環境を改善することで、食物アレルギーの予防や治療につながる可能性があります。研究チームは、1～8歳の子どもを対象に、卵アレルギーのある子と、アレルギーのない子(健常児)の便を遺伝子解析し、腸内細菌叢の状態を比較しました。その結果、卵アレルギーのある子どもは、腸内に存在する細菌の分布が健常児とは異なっていました。さらに、腸内で「酪酸」という物質を作り出す「酪酸産生菌」の割合が、健常児の3分の1ほどであることがわかりました。酪酸は、過剰な免疫を抑える役割を持つ「制御性T細胞(Tレグ)」を増やすことがわかっています。酪酸産生菌が少ないと、作られるTレグも少なくなります。アレルギーのある子どもを調べると、血液中のTレグの割合が、健常児より低い傾向にありました。以上のことから、腸内の酪酸産生菌や酪酸を増やすことが、食物アレルギーの治療につながる可能性があります。酪酸産生菌のエサになる水溶性食物繊維を多く含む「海藻」を食べることが、今後益々重要になってくるかもしれません。</p>
30	くるみの日		<p>「く(9)るみ(3)はまるい(0)」という語呂合わせから制定されました。日本でもくるみを食用としている歴史は古く、縄文時代からだと言われています。くるみには悪玉コレステロールを下げる作用や抗酸化作用・皮膚の代謝促進作用などがあります。脂分は多くありますが糖質が少なく、栄養は摂取できますが太りにくい食材です。</p>
	旬		<p>とんぶり 明日葉 枝豆 かぼす すだち りんご(早生) 柿 梨(長十郎、二十世紀、豊水) いちじく ぶどう 西洋梨 あかえい このしろ ほっけ かじか いぼだい かわはぎ いしもち いしだい さんま ふえふきだい しまあじ おこぜ ぎんだら とびうお さけ こい はぜ こち いしがれい ほしがれい まいわし あわび くるまえばい もくずがに</p>