

10月の主な行事



1日	国際高齢者の日	14日	鉄道記念日
4日	投資の日	16日	世界食糧デー
6日	国際協力の日	17日	貯蓄の日
8日	寒露	20日	秋土用入り
10日	目の愛護デー	24日	国際連合デー
13日	体育の日	31日	ハロウィン



今月のかわら版 : 1 「源氏物語千年紀」



今年2008年は、「源氏物語」が記録の上で確認された年から数えて、ちょうど一千年目にあたります。

「源氏物語」の作者といえば紫式部。紫式部は清少納言、和泉式部とともに平安王朝三大才女といわれ、パリのユネスコ本部に日本人としてはじめて「世界の偉人」に認定されています。

父は藤原為時、母は藤原為信女で、いずれも歌人・学者の流れをくむ家系です。

平安時代の女性たちは内親王、皇后以外は実名はつまびらかではなく、女房たちは父や兄の官職名で呼ばれていました。紫式部も父が式部丞だったことから宮中では、「藤式部」と呼ばれていたようですが、「源氏物語」が「紫のゆかりの物語」などと呼ばれ、理想的な女性として描かれた紫の上にちなんで、「紫式部」と呼ばれるようになったといわれています。

紫式部は王朝文化がもっとも華やかな平安時代十一世紀初頭、宮廷、貴族社会を題材にして、この長編小説「源氏物語」を書きました。

「源氏物語」は五十四帖という長い物語で、主人公の光源氏をめぐる恋愛・人生を中心として展開していきます。

光源氏は本名ではなく、「光り輝くように美しい源氏」と言う意味の呼び名で、光源氏に対する賛辞が込められています。物語の中では「光る君」とも呼ばれています。ほかの大部分の登場人物も「藤壺（ふじつぼ）」や「六条御息所（ろくじょうのみやすんどころ）」のようにその人物が住んでいた御殿の名や、階級、また、その人物にゆかりのある和歌などに由来した呼び名になっており、実名はわかりません。呼び名から人物像を想像しても面白いですね。

そしてこの物語に描かれた自然の四季の美しさ、四季折々の花々や草木になぞらえた貴族たちの十二単などの素晴らしい装束など、源氏物語絵巻の華麗なる世界は、世界中の人々を魅了しています。

一千年目を記念して、この物語にまつわる多彩な催しが各地で繰り広げられています。

「源氏物語」の時に想いを馳せながら、ゆかりの地を歩いてみるのもいいですね。

今月のかわら版 : 2 「旬の味覚」



暑かった今年の夏も終わりを告げ、季節はすっかり秋。

「秋」というと何を連想しますか。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋、そして食欲の秋。秋は食欲の秋と言われるほど、旬の味覚が味わえる季節です。

なぜ秋というと「食欲の秋」といわれるのでしょうか。

真夏の間に減少しがちな食欲が秋になると戻り、食べ過ぎてしまうということもあるようですが、秋に出てくる食欲は、食べ物が少なくなる冬を乗り越える為に栄養を体に備えておこうとする動物の本能ということのようです。ゆえにこの実りの多い秋を食欲の秋というようです。

秋だけではなく、日本には春夏秋冬、美しい季節があり、食べ物にもそれぞれ旬があります。私達人間は、この季節の中で生きています。ですから季節物を食べるのが最も自然です。

では、秋に食べられる旬な食べ物には、どんな効果があるのでしょうか。

- ◆柿 … ビタミンCが多く、大きめのモノ1個からは、1日に必要なビタミンCがとれます。柿に含まれるタンニンやビタミンはアルコールを抑えてくれ、二日酔いに効くとも。飲酒の前に食べておく方が効果大です。
- ◆ナス … ナスの95%は水分です。紫色の色素であるアントシアニンとその一種であるナスニンは、ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があり、老化やガンを防ぐ効果が期待できます。アントシアニンには目や肝臓の機能を向上させる働きや、血圧の上昇を抑える働きもあります。
- ◆サンマ … サンマはビタミンB12、ビタミンA、DHA、EPA、良質のたんぱく質等を豊富に含み、その栄養素は脂の部分に多く含まれています。ビタミンB12は、貧血に効果があり、EPAには血栓防止効果、DHAは脳に働き、学習能力を高める効果があります。苦めの腹わたには、ビタミンAも豊富。まるごと召し上がれ。

食欲の秋だからといって、食べすぎには要注意。ゆっくり噛んで腹八分にし、あわせて「スポーツの秋」もぜひ堪能してください。

