

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
9日	寒露	21日	秋土用入り
10日	体育の日、目の愛護デー	24日	国際連合デー
		31日	ハロウィン



今月のかわら版 : 1 「十五夜に次いで美しい月」

お月見という旧暦8月15日の十五夜が最も有名です。日本では、もうひとつ旧暦9月13日の「十三夜」もまた美しい月であると昔から大切にしていました。十五夜（中秋の名月）は、もともと中国で行われていた行事が伝来したのですが、九月十三夜の月見は、日本独自の風習だそうです。旧暦の8月15日は、現在の暦の9月中旬～10月上旬の間にめぐってきます。（月の満ち欠けを基準とした旧暦と、太陽の動きを基準とする現在の暦にずれが生じるためです。）この時期は台風や長雨のシーズンでもあり、昔から晴天率はあまり高くなかったようです。一方、その約1ヵ月後におとずれる十三夜は、晴れてきれいに見えることが多く、平安時代に宇多天皇が十三夜の月を愛で、「無双の月」と賞したことが始まりとも言われています。平安貴族は、観月の宴や舟遊びで歌を詠み、杯や池に揺れる月を楽しみました。

秋は収穫の季節。月の満ち欠けによっておおよその月日を計り、農事を行っていた時代には、欠けたところのない月は豊穡の象徴でもありました。収穫を感謝し、その年の収穫物を月に供える風習が今も各地に残っています。十五夜は「芋名月」、十三夜は「豆名月」「栗名月」とも呼ばれています。

今年の十三夜は、10月9日の日曜日です。この日、夜空を見上げてみませんか。



今月のかわら版 : 2 「柿が赤くなれば医者が青くなる!？」



柿は秋を代表する果物です。日本での歴史は古く、弥生時代以降に中国から伝わったといわれます。日本だけでも数十種類の品種があり、大きく分けると甘柿と渋柿に分類されます。柿の渋みのもとタンニンで、このタンニンが不溶性に変化しているのが甘柿、水溶性のまま存在しているのが渋柿です。

◇効果・効能

柿は栄養価の高い果物で、特に**ビタミンC**は柑橘類に次ぐ豊富さです。中型の柿1個を食べると、1日分の**ビタミンC**が補給できるほど。風邪予防や美肌、抗酸化作用が期待できます。また、**食物繊維**も多く含まれるので、便秘予防・改善にも効果があります。柿の橙色は、体内で**ビタミンA**に変わるβカロテンによるもの。ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウィルスの侵入を防いで抵抗力を高めたり、ガンを予防する効果があります。また、**カリウム**が多く含まれる一方、塩分（ナトリウム）が少ないので、血圧の高い方にもおすすめのフルーツです。カリウムは、体内の余分な塩分を排出し、高血圧を改善します。

◇旬・選ぶ時のポイント

柿の旬は10月中旬～11月下旬。この時期の柿は、特に栄養・ビタミンが豊富です。そのまま皮をむいて食べるのはもちろん、白和え、柿なますやサラダなどの料理の具材としてもおいしく食べられます。「へたの形がしっかりとて、果実にはりついているもの」「皮にツヤがあり、実の赤みが濃いもの」を選びましょう。常温で保存し、渋みがある場合には、リンゴと同じビニール袋に入れておくと渋抜きができます。

おいしい柿も食べ過ぎると、お腹を冷やし消化を悪くすることがあります。食べ過ぎに注意して、旬の味覚を楽しみましょう。

