

1月 の今日は何の日

日	名称	内容
	小寒(しょうかん)	二十四節気 この日をもって「寒の入り」とします。小寒とは、寒気がまだ最大まではいかないという意味ですが、実際にはすでに本格的な冬の季節です。この時期には、五節句の一つ1月7日は「人日の節句」があり、七草がゆをいただきます。このほか五節句には、3月3日「上巳の節句(桃の節句・ひなまつり)」・5月5日「端午の節句(菖蒲の節句・あやめの節句)」・7月7日「七夕(しちせき)の節句」・9月9日「重陽の節句(菊の節句)」があります。
	大寒(だいかん)	二十四節気 1年で最も寒い時期を意味します。この大寒の最後の日には節分があり豆をまいて邪気を払い、七福神にちなみ7つの具が入った恵方巻きを食べ、1年の除災招福を祈ります。定番は、しいたけ・かんぴょう・うなぎ・卵・でんぶ・きゅうり・エビがあります。ますます寒さが厳しくなり、各地で1年の最低気温が記録される頃です。「寒の入り」から数えて16日目にあたり、いろいろな寒稽古も行われます。
	成人の日	国民の祝日 おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年をお祝いはげます。
1	元旦	国民の祝日 年のはじめを祝う
6	ケーキの日	1879年(明治12年)のこの日、東京・上野の風月堂が日本初のケーキの宣伝をしたとされています。東京日日新聞に掲載された広告の内容は、「文化は日々開けていき、すべてのものが西洋風になってきていますが、ただ「西洋菓子(ケーキ)」をつくっている人はいません。そこで当店は外国から職人を雇ってケーキをつくり、博覧会へ出品したところ大好評でした。ぜひご賞味ください」というものでした。日本では、円形ケーキのサイズを「号」という単位で表示しています。この「号」はケーキ本体の直径を表していますが、これは日本で過去に計量単位として使用されていた「尺貫法」から由来するものです。1号は直径1寸(約3cm)を意味し、1号大きくなるごとに3cmずつ直径が長くなります。その大きさは、4号:12cm、5号:15cm、6号:18cm、7号:21cm、8号:24cmとなっています。
7	七草粥の日	1月7日は、人を大切にす「人日」という節句でした。人日の日に7種類の野菜を入れたものを食べ無病息災を祈ったのが七草粥の始まりです。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが七草です。七草粥で暴飲暴食をして疲れた胃を癒してほしいと思います。
10	さんま寿司の日	熊野市はさんま漁の発祥地です。日本書紀に、市内にある産田神社の祭礼で「さんま寿司」が振舞われていたという記述があることから、産田神社が「さんま寿司」発祥の地と言われています。現在でも毎年1月10日の産田神社大祭「奉飯の儀(ほうはんのぎ)」で「骨付きさんま寿司」が食べられていることから1月10日はさんま寿司の日とされるなど、熊野を代表する郷土食です。
10	糸引き納豆の日	日付は「い(一)と(十)」(糸)と読む語呂合わせから。また、この時期は受験の時期にあたるため、糸引き納豆の特徴であるその粘り強さで合格を祈念するという意味も込められています。納豆の語源は、寺院の出納事務を行う「納所(なつしょ)」で作られたことに由来する説が有力。「納豆」という語句が確認できる最古の書物は、11世紀半ば頃に藤原明衡(ふじわらの あきひら)によって書かれた『新猿楽記(しんざるごうき)』であり、平安時代には「納豆」という言葉が存在していたことが確認されています。
10	かんぴょうの日	かんぴょうは漢字で「干瓢」と書きます。この「干」の文字が「一」と「十」で成り立っていることから1月10日を「かんぴょうの日」と栃木県が制定しました。干瓢はユウガオの果実をひも状に剥き乾燥させた食品です。巻きずしの具材や煮物・和え物に使われます。千葉県は郷土料理「祭りずし」には欠かせないものですが、煮方が難しいと言われます。<干瓢の上手な煮方> ①3～5分水につけよく戻します。②塩でよくもみまします。この時力を入れすぎると切れてしまうので、気をつけます。③10～20分茹でます。④好みの味付けをします。干瓢は、低カロリーで食物繊維に富んでいます。
10	ひものの日	日付は干物(ひもの)の「干」の字が「一」と「十」に分解できることから。干物は、魚などの魚介類の身を干して水分を減らすことで貯蔵可能になる乾物である。「干物」は「乾製品」(dried product)と同義とされている。日本のみならず世界各国で作られている。日本において干物は古くは奈良時代に宮廷への献上品とされた。江戸時代頃には一般庶民に広まった。ほとんどの干物では天日乾燥(天日干し)が基本であるが、工場など大量生産を行うところでは乾燥機による人工乾燥が行われる。
11	塩の日	1月11日は「塩の日」です！さかのぼること1567年。今川氏との同盟を破棄して東海方面へ進出を企てた武田信玄ですが、それに怒った今川氏が北条氏とともに、武田側に塩が入らないようにしました。領民が塩を取ることができず困っていたところに、長年敵対関係にあり武田信玄のライバルとして知られる上杉謙信から越後の塩が送られ、1569年1月11日に武田信玄の領地である松本藩領(現在の松本市)に到着したことから、このことを記念して、「塩の日」が制定されました。そして「敵に塩を送る」(争っている相手が苦しんでいるときに、争いの本質ではない分野においては援助を与えることのとえ)という故事の由来でもあります。この1月11日を記念して、長野県松本市では、毎年お祭りが開かれ、「塩取り合戦」と呼ばれる綱引きも行われるそうです。おもしろいですね
15	いいいちごの日	毎月15日をいちごの日としているが、1月15日は特に1(いい)1(いち)5(ご)の日とする。ハウス栽培や品種改良で一年中手に入るようになったが、1月中旬はいちごの収穫・出荷が本格化する時期にあたる。
17	おむすびの日	「おむすびの日」は1月17日、阪神・淡路大震災の日です。この記念日は震災がきっかけで作られました。当時、戦後で起きた自然災害では最大規模であり、民間のボランティアの活動が被災者の大きな支えとなりました。その当時、すでに飽食の時代と言われるようになって久しく、日本人の米離れについて話題になる事もよくありました。ですが、災害によってライフラインが断たれた中で水と火があれば食べる事ができるお米の、主食としての重要性や乾燥状態で長持ちする保管性の高さ、おむすびという形の携帯性の高さや利便性などが再評価される事となります。ボランティアの方々からの善意への感謝とお米の価値を見直す事が記念日「おむすびの日」が生まれた理由です。

20(大寒の日)	甘酒の日	1月20日は「甘酒の日」。疲れを癒し、身体が温まる飲み物として大寒の頃が最も飲まれることから大寒の日としたそうです。近ごろは美容や健康への意識が高い女性たちの間で「飲む点滴」などと呼ばれ、大ブームとなっている甘酒ですが、実際にはどのような効果があるのでしょうか。■ビタミンB群が代謝アップを促進:ビタミンB1、B2、B6、パントテン酸、イノシトール、ビオチンなどのビタミンB群が豊富に含まれており、炭水化物、脂質、タンパク質をエネルギーに変えて代謝を促す働きがあります。また、ビタミンB群は保湿性も高いため、美肌効果も期待できます。■アミノ酸が脂肪燃焼をサポート:豊富なアミノ酸が含まれており、成長ホルモンが分泌されるのを助けるなど、痩せやすい体作り役立ちます。また、アルギニンやリジンなどのアミノ酸は、脂肪を燃焼する酵素リパーゼを構成し、さらにロイシンは、筋肉の再生を促して基礎代謝アップをサポートします。■豊富な酵素が痩せやすい体に:生きた酵素が豊富に含まれているので、エネルギー代謝を活性化させ、太りにくい体質へと導くといえます。ただし、酵素は70℃以上で加熱すると失われてしまうものなので、もし市販を購入する場合は、加熱されているかどうかをチェックすること。■ブドウ糖で満足感アップ:甘酒に含まれるブドウ糖は多糖類に分類されるもので、すみやかにエネルギーに変わり、身体に蓄積されにくいとされています。また、甘酒を食前に飲むことで満腹中枢が刺激され、血糖値も上がって満腹感を得やすく、ドカ食いを防ぐことにもつながるといわれます。■乳酸菌で腸内環境が整う:発酵食品である甘酒に含まれる乳酸菌は植物性なので、生きて大腸へ届きやすいのが特徴。また、甘酒が作られる過程において、米麹菌の作用によりでんぷんが分解されてブドウ糖とオリゴ糖になるのですが、オリゴ糖は善玉菌のエサとなるため、どんどん善玉菌が増えることで腸内環境が整い、便秘改善効果が期待できます。
21	ぬか床の日	古来より、ぬか床は大寒の寒い時期に作るといぬか床ができるということから、暦の上の大寒の日を記念日としました。平安京から出土した木簡には、ぬか床の原型と思われる漬物が記されています。米作りが盛んな日本で、米の副産物として出るぬかを乳酸発酵させたぬか床に、野菜などを漬けこんで作るぬかみそ漬けは、どぶ漬け・どぼ漬けとも言われます。ぬかにつける過程で、野菜にはあまり含まれないビタミンB1が野菜に吸収されます。栄養学など知らない昔、野菜をぬかにつけることで脚気予防につながったとはすばらしいと思います。
22	カレーの日	「カレーの日」制定の由来ですが、実は学校給食と深く関わっています。「カレーの日」は、1982年に、「全国学校栄養士協議会」という団体によって制定されました。1982年は、戦後に学校給食が再開されて、35年の節目にあたる年でした。そこで学校給食の歴史にふれ、そこにこめられた人々の思いを改めて受け取り発信するツールとして「学校給食週間」が始まる直前のこの日を、「カレーの日」に設定したのです。
23	アーモンドの日	1月23日は「アーモンドの日」です。なぜ1月23日であるかということ、女性が1日に摂取するアーモンドが23粒であることが由来です。アーモンドの効能についてまとめました。【若返りのビタミンが豊富】強い抗酸化力を持つビタミンEがアーモンドには特に多く含まれています。ビタミンEは別名「若返りのビタミン」といわれるほど、アンチエイジング効果が高く、美容効果にも働きます。ビタミンEの摂取目安量は、成人男性で1日あたり7.0mg、成人女性では6.5mg。アーモンド1粒に約0.3mgのビタミンEが含まれるため、男性でアーモンド約22粒、女性では約20粒で1日の摂取目安量をクリアできます。【不飽和脂肪酸で血液をキレイに】アーモンドの主成分であるオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸は、ドロドロ血液のもとになる血液中の悪玉コレステロールの減少効果や血栓予防効果があります。アーモンドに含まれる8~9割以上の成分が不飽和脂肪酸であるため、アーモンドを毎日食べることでコレステロール値を低下させることができると考えられています。また、ビタミンEの活性酸素の除去作用や血管を健やかに保つ作用などが重なり、動脈硬化をはじめとする生活習慣病の予防に繋がります。
24	学校給食記念日	1947年12月24日東京都の小学校に、アジア救援公認団体(通称:ララ)が日本向け援助物資を贈呈した日、同日から東京都、神奈川県、千葉県で試験的に学校給食が始まりました。当初は「学校給食感謝の日」という名称でした。記念日が冬休み期間であることから、1951年から1月24日になり「学校給食記念日」としました。現在は全国学校給食週間と、1週間程度実施しています。
24 ~ 30	学校給食週間	我が国における学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA(Licensed Agencies for Relief in Asia:アジア救済公認団体)から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開(「学校給食実施の普及奨励について」昭和21年12月11日文部、厚生、農林三省次官通達)されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。(文部科学省ホームページより)
25	ホットケーキの日	1月25日は「ホットケーキの日」。1902年1月25日に北海道旭川市で日本の観測史上一番低い気温である、-41℃を記録したことにちなんでいます。そんな寒い日だからこそ、ホットケーキを食べてあたためてもらいたいという思いを込めて制定されたそうです。イギリスなどの英語圏では、2月の下旬ごろに「パンケーキの日」(Pancake Day)と呼ばれる日があります。これは、イースターと呼ばれる復活祭の41日前にあたる火曜日「Shrove Tuesday」の別名であり、四旬節(Lent)と呼ばれる断食の前日となっています。断食の前ということで栄養を摂るため、家に残っている卵やバターを使ってパンケーキを作って食べたことから、この日を「パンケーキの日」と呼ぶようになったといわれています。パンケーキ(pancake)とはフライパンなどで焼いたケーキの総称をいいます。パンケーキの「パン」(pan)は、食パンなどのパンではなく、フライパンなどの底が平らで取っ手のついた鍋が由来です。フランス語の「パヌケ」(pannequet)が英語のパンケーキにあたり、クレープ生地でクリームなどを巻いた甘いものから、前菜にもなる塩味系のものまで幅広いものを指します。つまり、パンケーキの中にホットケーキもクレープも含まれるということになります。
31	愛菜の日	野菜の摂取量が少なくなりがちなこの時期に、もっと野菜を食べ、健康的な食生活を送ってもらいたいとの思いから制定された記念日です。1を『ア=愛』、31を『サイ=菜』と読む語呂合わせから、1月31日=愛菜の日として制定されました。カゴメの「野菜定点調査」には示唆のある情報が豊富にあるので、ぜひご覧になってみてください。
	御節料理	“御節”とは元旦や五節句(1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日)の節目のこと言い、御節を祝うために神様にお供え食べたものを“御節句(おせち)”と呼びました。本来は、お正月のみに食べる料理ではありませんでしたが、時間の流れと共にお正月料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになったのが、おせち料理の由来です。料理に使われる食材にはそれぞれ願いが込められています。数の子はしんの魚卵で、夫婦円満、子孫繁栄・田作りは五穀豊穡を祈願、昆布巻きは「よろこぶ(養老昆布)」不老長寿で縁起が良いとされ、白なますは根菜のように根をはる。水引をイメージしており、平和を願う意味があります。ごぼうは地にまっすぐ根をはるから縁起が良いとされています。海老は「腰が曲がるまで丈夫に長生きするように」と長寿の願いが込められています。
	旬	冬キャベツ チコリ 人参 大根 小松菜 春菊 水菜 ほうれん草 ごぼう 白菜 百合根 せり 芽キャベツ ねぎ 蓮根 蕪 いちじょういも 青梗菜 金柑 文旦 ぼんかん ゆず ネーブル りんご 温州ミカン えい ほうぼう むつ はっかく わかさぎ きんき おひょう かじか ししゃも かじき ひめじ ふく あまだい しらうお めぬけ いとよりだい くえ あかうお きんめだい ひげたら ひらめ ふな あんこう まぐろ こい さば たい さわら まがれい まこがれい ぼら ぶり いわし はたはた たら はたてが い あげまきが い まがき ばい まじみ とりがい ぼたんえび なまこ するめいか もんごういか やりいか いいだこ かに もずく あおのり