

土用の丑の日（7月21日）

土用の丑とは、土用の入りになって最初に来る丑の日のことで夏バテ防止に鰻の蒲焼を食べると良いとされる日です。

『土用』とはなんのことをいうの？

「立春・立夏・立秋・立冬」の前の18日間のことをいいます。それぞれ立春前の「冬の土用」が1/17頃、立夏前の「春の土用」が4/17頃、立秋前の「夏の土用」が7/20頃、立冬前の「秋の土用」が10/20頃から始まります。
※その年によって日付が変わります。今年は7/21です。

『丑の日』とはなんのことをいうの？

昔の暦の数え方で日付を十二支の順に当てはめていった丑の日のことをいいます。「土用の丑の日」は暦上では年に4回ありますが、最近では特に立秋の前の18日間、つまり夏の土用を指すようになりました。

なぜ「土用の丑の日」に鰻を食べるの？

様々な説がありますが、代表的なものを紹介します。

- 江戸時代に学者、発明家として有名だった平賀源内が発案したという説。源内が知り合いの鰻屋から「夏場は鰻があまり売れないため、商売がうまくいかない」という相談を受けました。そこで『本日丑の日』と書いた看板を鰻屋の店先に張り出し鰻を販売したところ、お店は大繁盛したという説です。これは、「丑の日に『う』のつく食べ物を食べると夏負けしない」という民間伝承を源内がうまく利用して宣伝したものでした。
- 鰻は虚空蔵菩薩（仏教における信仰対象である菩薩の1つ）の使途・召使い・化身と言われているそうです。そんな虚空蔵菩薩は丑年と寅年生まれの人々の守り本尊でもある事から、丑年生まれの人々が虚空蔵菩薩に結び付けて鰻の蒲焼を宣伝したという説があります。



鰻の栄養はどんな効果があるの？※効果には個人差有

DHA	脳細胞の成長を促進したり認知症の予防にも効果。
EPA	コレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に効果。
ビタミンA	皮膚などの潤いを保つ働きや加齢の吸収を手助けしてくれる。
ビタミンA1	不足すると脚気や立ちくらみ・疲労感などを引き起こす。
ビタミンA・B2	エネルギー源の代謝を手助けして体調を整えてくれる。
ビタミンA・E	細胞の老化を守る役割がある。

◆土用の時期に食べるとよいとされる食材がいくつかあるのをご存じですか？◆

土用 蛸	夏の蛸は産卵期を迎えて栄養価が高く、肝臓の働きを助けることから「土用蛸は腹薬」と呼ばれています。
土用 餅	土用に食べるあんころ餅のこと。お餅はカ餅、小豆は厄除けに通じるため、土用餅を食べると、暑さに負けず無病息災で過ごせるといわれています。
土用 卵	土用の間に産み落とされた卵のこと。卵は昔から滋養食として重宝されていた。

道新安田函館ミルクセンターは玄関先まで【健康】をお届けしています。

森永乳業の健康をサポートする機能性素材をご紹介します！

ラクトフェリン	体の内側で働いて健康を維持するタンパク質です。体が持っている健康力をサポートする成分です。	ビフィズス菌 BB536	人に適したビフィズス菌。生きたまま腸に届き腸内で悪玉菌の増殖を抑えます。
シールド乳酸菌	森永乳業が保有する数千種類の中から選ばれた乳酸菌で本来備わる健康力をサポートします。	ビフィズス菌 B-3	数千種の中から発見した特許取得の菌で腸内のバリア機能を回復させ健康を維持するサポートをします。



サンプルのお申込やお問合せなどは
道新安田函館ミルクセンター
0120-369-851

7月16日は「からし（辛子）の日」です。

日付は日本からし協同組合の前身である全国芥子粉工業協同組合が設立された1957(昭和32)年7月16日からきています。代表的な香辛料の「からし」の認知度をさらに高め、その豊かな活用方法を広めることが目的で制定されたそうです。

ということで【辛】にまつわることわざ

『山椒は小粒でもぴりりと辛い』

- 【読み】さんしょうはこつぶでもぴりりとからい
- 【意味】体は小さくても気性や才能や力量が優れていて侮れないことのとえ。山椒の実はいさいが、非常に辛いことからいう。「山椒」は「さんしょ」とも読む。
- 【類義】小敵と見て侮る勿れ/小さくとも針は吞まれぬ
- 【対義】大きな大根辛くなし
- 【英語】Within a little head, great wit. (小さな頭の中に大きな知恵)
- 【用例】「外国のバスケットボールの試合を見ていたら、175cmだという一番背の小さな選手が2mを超えている選手のガードをガッチリ固めていて驚いたよ。山椒は小粒でもぴりりと辛いで圧倒的な身長差などはテクニックで克服できるものなんだなあ。」

神山稲荷神社例大祭について

本年の例大祭は、新型コロナウイルス対策のため規模を縮小して行います。
宵宮祭 八月二十二日 午後五時半～
例大祭 八月二十三日 午前十時～
上の神事のみ、役員・氏子総代の関係者のみで行い、他の催し物は中止いたします。また、出店も中止とします。
個々の参拝につきましては社殿前にて可能となっております。
ご参拝をされます方は、他の参拝者様との一定の距離をとりご参拝下さるようお願い申し上げます。

令和二年七月一日 神山稲荷神社

7月22日は【ナッツの日】です

7(ナ)2(ツ)2(ツ)の語呂合わせからきています。ナッツは栄養価が高く夏バテ対策にも適していることから、「夏にナッツ」という意味を込めて1996(平成8)年に日本ナッツ協会が制定したそうです。

ナッツは古代から保存食や供物として貴重なものだったそうです。例えば、アーモンドの起源は古く4000年以前の地中海沿岸地方のヨルダンといわれています。クルミは、紀元前7千年以上前から人類が食用としていた最古のナッツだそうです。

ナッツの種類について

大きく分けて3つの種類に分類されます。

堅果	外側が非常に硬い果実	アーモンド・マカダミナッツ・栗など
核果	果実の核の中にある種子	アーモンド・クルミ・銀杏など
種子	種の部分を食用とする	カシューナッツ・ピスタチオ・向日葵の種など

ナッツの栄養について

ナッツは良質の植物性脂肪に富み、タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の重要な供給源です。血中の悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化や心臓疾患を防ぐことができるともいわれています。また、疲労回復に優れた効果を発揮するそうです。

★ナッツQ&A★

- Q. ナッツは体に良いならたくさん食べてもいいの？
A. ナッツ類は高カロリーです。食べ過ぎると肥満や肌荒れの原因に。アーモンドなら1日25粒、ピスタチオは40粒、クルミ・カシューナッツは10粒程度が◎。
- Q. ナッツの効果をより得られるオススメの食べ方ってあるの？
A. 食前30分から食後1時間半の時間帯に食べると抗糖化作用（糖を緩やかに吸収するなど）に効果があるといわれているそうです。
- Q. ナッツと相性の良い食べ物ってあるの？
A. 食物繊維を多く含むナッツと、身体へのカルシウムの吸収率が特に高い小魚と一緒に食べると良いそうです。

【豆知識】ナッツの定義は「木の実」であることです。名前に「ナッツ」と付く【ピーナッツ】はマメ科の豆に該当するので正式にはナッツではないそうです！

パイパイ大間原発ウォーク 7月行動のお知らせ

日時	7/19(日)13時半～
場所	大森公園
趣旨	大間に届け、 我らの声！
内容	13:30 集会 14:00 ウォーク (大森公園～啄木小公園)
電話	080-5590-4117 (高橋泰助)
主催	パイパイ大間原発ウォーク 実行委員会

ご自宅廻りの雑草でお悩みの方、除草作業お受け致します。Tel 46・5158
美原 5・16・8 **除草 専科**

冷水と温水が24時間いつでもお手軽に使えます
今なら無料でお試しいただけます
★お試し期間は1週間です(無料料)
(クリクラサーバー+ボトル12本1本) まずは一週間使ってみてください！
※お試し期間終了後は無料で回収します
神山2丁目8-3 **クリクラ** 函館
Tel 0120-322-9985 (通話料無料)

「相続登記・生前贈与登記はお済みですか！」
相続・贈与・売買等の登記に関する書類作成・登記手続、外出が困難な方・遠方で来所できない方のため出張訪問相談もお受けしておりますので、まずはお気軽にお電話下さい。(相談は無料です。)
司法書士 阿部公(くわお)
山の手1・16・5 Tel 55・2648
事務所 山の手1丁目16・5

★クギ打ち1本からお伺い致します！★
大工工事 他、どんな小さな工事でもお気軽にご相談下さい
一般建築業 **達 工務店**
神山3丁目41・16 Tel 55・5685
※営業時間 8時～17時 ※日曜定休※

洋服のお直しします **コッタ**
神山3丁目25・5 Tel 54・9328

ストープ・ボイラーの修理・分解整備は日曜・祝日も営業している当店へ！
ボイラー・ストープ・販売取付工事！
トイレ・洗面化粧台・お風呂！
リフォーム工事 承ります！
九十(くじゅう)ストープ整備
陣川町86・125 55・3561

パッキン交換・トイレのつまり
水廻りの修理全般
親切、ていねい、安価に作業致します
ウオッシュレット取付・ボイラー交換等も承ります。下見調査 相談無料。
ワタナベ設備サービス
美原4の30の12 Tel 47・0703
携帯 090・8276・4639
函館市企業局指定
(給水装置・排水設備) 工事業者

★出張 理美容室★
ハート
外出が困難な方・身体の不自由な方へ無料出張サービス
①カット(顔そり)ブロー込 3300円
②パーマ6600円 ③毛染め6600円
昭和2・24・18 Tel 83・2575