

2022

10月

Vol.74

ビオラウンジ便り

10月の豆知識～10月26日は柿の日～

10月26日は『柿の日』ということをご存じでしょうか？

一説によると、かの有名な俳人『正岡子規』が1895年10月26日に奈良県にある法隆寺の近くの茶店で柿を食べていると、お寺の鐘が聞こえて、秋を感じたという意味の『柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺』という有名な俳句から由来していると言われております。かなりの柿好きだったようです。

また、『柿が赤くなると医者が青くなる』ということわざがあります。

柿が熟して赤くなる頃には、気候も良くなり、栄養豊富な果物や作物がとれるようになると病人が減ってしまい、医者が困るという意味です。昔の人も夏の日差しによる食欲減退、食中毒の心配も多かった季節から、柿などの栄養豊富な作物や果物を摂取することで体調の回復がはかれたことでしょう。

また、縄文時代から日本に存在している柿ですが、元々は渋柿でしたが、鎌倉時代に突然変異と思われる甘柿が発見されました。以来、日本にとっては国果にも指定されるほど親しみのある果物です。海外でも『カキ・フルーツ』としてそのまま日本語読みで名づけられています。ビタミン、ミネラルが豊富な柿を今年も食して秋を感じてみてください。



10月クイズ

10月20日は『世界骨粗鬆症デー』です。骨粗しょう症とは、骨の強さが低下して骨折しやすい病気です。

この中で骨の材料となるカルシウムが最も多く含まれているのは、次のうちどれでしょうか？

- ①牛乳 ②チーズ ③厚揚げ

答③厚揚げは牛乳の倍以上のカルシウム量となり、鉄分、たんぱく質も豊富です。

地域ケアセンタービオラのホームページ

ビオラウンジ便り発行の地域ケアセンタービオラのホームページをぜひご覧ください。

QRコードはこちら



今月も移動販売は
自粛継続となります。