

栄養科だより

R8年 6月 No.171

なぜ沢山雨が降るのに 水の無い月と書くのか

日本では、旧暦の6月を「水の無い月」と書いて「水無月」と呼び習わしてきました。6月と聞いて梅雨を思い浮かべる方にとっては、やや違和感のある名称であるが何故そのように呼ばれてきたのでしょうか。これは諸説ありますが水無月の「無」は「ない」ではなく、連体助詞の「の」であり、水無月＝「水の月」であるとする説が有力です。10月の神無月も「神の月」とする説もありこの説を裏付けています。

旬の食材 さくらんぼ

- ・さくらんぼの旬は6月～7月頃であり甘酸っぱい味わいと美しい赤色が特徴でありこの赤く輝く美しい見た目から別名「赤い宝石」とも呼ばれ女性を中心に高い人気を誇ります。
- ・日本におけるさくらんぼの主な原産地は山形県であり年間約1万トン出荷しています、これは全国の生産量のうち約74%の割合を占めます。
- ・さくらんぼには貧血の予防に寄与する鉄分、肌の健康を維持するビタミンA、胎児の発育に必要な葉酸、美容に大切なコラーゲンを作るために欠かせないビタミンCなどを豊富に含んでおり見た目が可愛く美味しいことに加えみんなに喜ばれる効能が期待できます。

参考文献:農林水産省 作物統計調査 作況調査(果樹) 最終閲覧日:2026年 2月11日