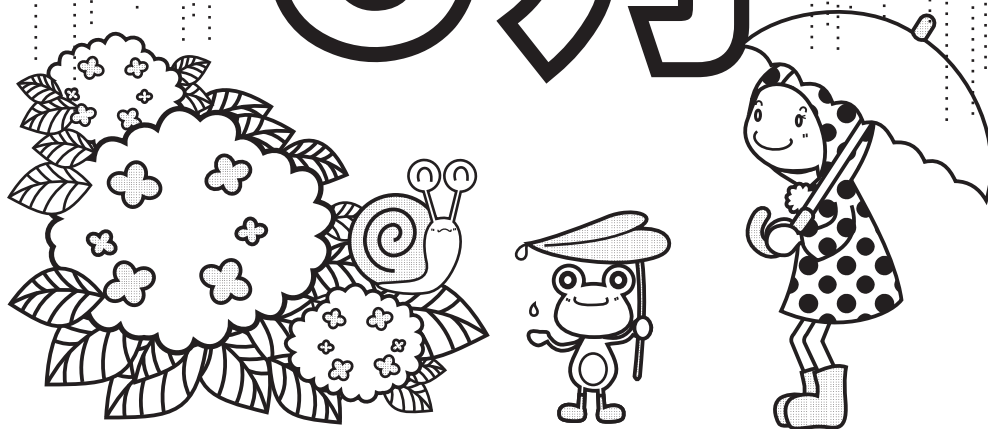


一年を楽しもう

6月



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

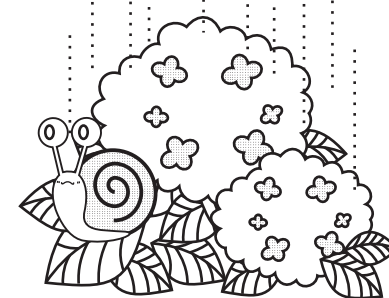
かちどき薬品グループ

6月 水無月 June

日本ではかつて旧暦6月を水無月(みなづき)と呼んでおり、現在では新暦6月の別名としても用います。

水無月の由来には諸説あります。文字通り、梅雨が明けて水が枯れてなくなる月であるという説や、田植えが終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張月(みづはりつき)」「水月(みなつき)」から転じたとする説があります。他に、田植えという大仕事を終えた月「皆仕尽(みなしつき)」が由来であるという説などがあります。

梅雨時の新暦6月の別名として用いられるようになってからは、「梅雨で天の水がなくなる月」・「田植えで水が必要になる月」といった解釈もされるようになりました。



～二十四節気(にじゅうしせっき)～

芒種(ぼうしゅ):6月6日(2011年)

稲・麦などの芒(のぎ)を持つ穀物の種をまく時期。間もなく「梅雨入り(6月8日頃)」です。

夏至(げし):6月22日(2011年)

北半球では、昼が最も長く、夜が最も短い日です。この日を境に次第に日脚(ひあし)が短くなっていきます。

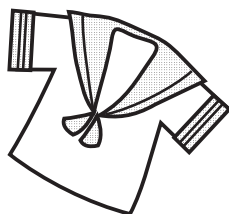
# ●○○●● 6月の行事 ●○○●●

## ○衣替え<6月1日>

日本特有の習慣  
一般的に、6月1日から夏服に

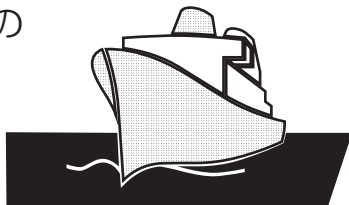
衣替えは季節に応じて衣服を着替えることをいい、季節の変化がはっきりしている日本特有の習慣で、古くからの宮中行事でした。

現在でも、学生や企業の制服、和服については、この習慣が守られていることが多いです。



## ○横浜港・長崎港開港記念日<6月2日>

1858年に締結された日米修好通商条約に基づき、翌年のこの日、神奈川(横浜)と長崎が開港しました。この条約は、江戸幕府が米国総領事ハリスとの間に調印した14箇条からなるもので、自由貿易を求める米国に対し、神奈川・長崎・新潟・兵庫の開港を約束したものでした。



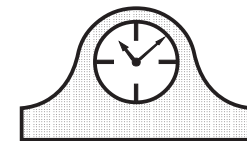
...2...

## ○時の記念日<6月10日>

時間の大切さを再認識する日

時の記念日は、1920年に生活改善同盟会が決めました。時間を尊重し、正確な時間の観念を普及することにより、生活の合理化を進めることを目的としています。

671年4月25日、天智天皇が漏刻(ろうこく：水時計)を設置し、初めて鐘を打って時を知らせるようになったという「日本書紀」の故事にちなんで、この日を記念日としました。671年の太陰暦4月25日は、現在の新暦では6月10日になります。



## ○父の日<2011年は6月19日>

父に感謝を表す日

6月の第3日曜日は父の日です。アメリカが発祥で、母の日ができたことを知ったジョン・ブルース・ドット夫人が父の日が無いのは不公平だと「牧師教会」へ懇願したことがきっかけです。父の日のシンボルフラワーがバラなのは、ドット夫人が亡父の墓にと白いバラを捧げたことが始まりとされています。



...3...

## 梅雨入り

「梅雨」という言葉は、ちょうど梅の実が熟するころに雨が降ることからつけられたものといわれています。農家にとっては作物に欠かせない雨に恵まれる時です。

家庭では、カビやダニに悩まされたり、食中毒も心配される時ですから、身の回りの清潔や食品の取り扱いには十分な注意が必要です。



## ジューンフライド…6月の花嫁

「6月に結婚した花嫁は幸せになれる」という、ヨーロッパの言い伝え。

英語で6月の「June」は、ギリシア神話の主神ゼウスの妃であり、オリンポスの女神の最高位であるヘラのローマ名「Juno」からきています。ヘラは、結婚や出産をつかさどり、家庭や女性、子供を守る神とされています。

このことから、「6月に結婚した花嫁は、女神ヘラに守られて幸せになれる」とヨーロッパで信じられるようになりました。その言い伝えが日本にも伝わり、6月に結婚を望む女性が増えました。

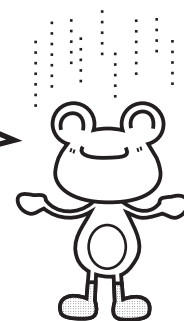


…4…

## ●○○●○○ 季節を楽しむ ●○○●○○

### 梅雨を楽しもう

雨の日が多く、ジメジメして憂鬱ゆううつな時期ですが、考え方を変えて楽しく過ごしてみませんか？



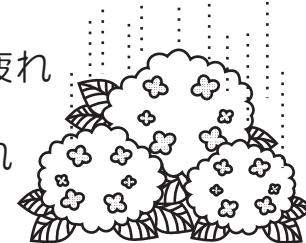
### ☆ 雨降りならではの散歩を楽しむ ☆

あじさい紫陽花を見に出かけてみることは、梅雨の時期にしかできないことです。

梅雨の雨に濡れた樹木や草花の美しさは、真夏の太陽の下で見ることにはできません。

健気に咲いている花を見れば、心身の疲れも癒されるでしょう。

また、雨は空気の汚れを洗い流してくれる作用があります。



### ☆ ファッションで気分転換 ☆

空がどんよりしている時こそ、カラフルな洋服や傘、レインコートを着て、雨の日のファッションを楽しんでみましょう。



…5…

# 旬の食材レシピ

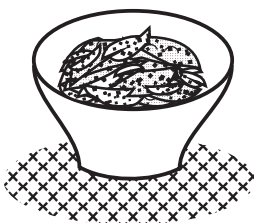
## さやえんどうのゴマだれ和え

さやえんどうとゴマは、カロテン吸収を高める食べ合わせ

さやえんどうに豊富に含まれるカロテンは、油と一緒に調理すると吸収率が高まるので、良質な脂質を持つゴマと一緒に摂ると効果的です。鶏肉で良質なたんぱく質と脂質を補い、栄養のバランスを整えます。さやえんどうのカロテンと鶏肉のビタミンAの働きで皮膚や粘膜が強化され、美肌をつくり、風邪の予防に有効です。ゴマは油が出るまでよくすりましょう。

### ○材料<2人分>○

- さやえんどう…………… 80g
- 鶏ささみ(又はむね肉)… 1本(約80g)
- 黒ゴマ…………… 大さじ2
- A [ だし汁…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1



### ○作り方○

- ① さやえんどうは、筋を取り、熱湯でさっと茹で、手早く冷水にとって水気をきり、斜め半分に切ります。
- ② 鶏ささみは酒を振り(分量外)、蒸し器(強火)で8~10分蒸し、細かく手で裂きます。
- ③ ゴマは香ばしく炒ってから、すり鉢に入れてよくすり、さらにAを加えてよくすり合わせます。
- ④ ①、②を③でよく和えます。

# 6月 誕生花と花言葉

1日 バラ(赤) 私を射止めて!	2日 オダマキ(赤) 素直	3日 あじさい 浮気	4日 かすみ草(ピンク) 親切	5日 マリーゴールド 可憐な愛情	6日 黄菖蒲 信じる者の幸福
7日 バラ(黄) 嫉妬	8日 ジャスミン 愛らしさ	9日 スイトピー 優しい思い出	10日 ヒゲナテシコ 勇敢	11日 ユリ(リーガレリリー) 威厳	12日 ライラック 思い出
13日 ジギタリス 胸の思い	14日 グラジオラス 密会	15日 カーネーション 情熱	16日 チューベロース 冒険	17日 シロツメ草 感化	18日 タイム 行動力
19日 バラ 愛	20日 とうのお 達成	21日 月見草 自由な心	22日 ガマズミ 結合	23日 タチアオイ 熱烈な恋	24日 バーベナ 家族の和合
25日 ひるがお 優しい愛情	26日 ライラック(白) 美しい契り	27日 とけい草 聖なる愛	28日 セラニウム 君ありて幸福	29日 ジャーマンアイリス 豊満	30日 すいかずら 愛の絆

# 6月の誕生石と宝石言葉

- ※ パール(真珠)…健康・長寿・富
- ※ アレキサンドライト…秘めた思い
- ※ ムーンストーン(月長石)  
…愛の予感・幸運・知性・もの思い