

一年を楽しもう

7月



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

7月 ★ 文月 ★ July

日本ではかつて旧暦7月を文月(ふみづき、ふづき)と呼び、現在では新暦7月の別名としても用います。

文月の由来は、詩歌や文字を短冊に書き、文字の上達を願った7月7日にちなんだためといわれています。

しかし、七夕の行事は奈良時代に中国から伝わったもので、元々日本にはなかったものです。そのため、稲の穂が膨らむ(含む)月であることから「含み月」

「穂含み月」にちなんでいるという説もあります。

また、「秋初月(あきはづき)」、「七夜月(ななよづき)」の別名もあります。



～二十四節気(にじゅうしせっき)～

小暑(しょうしょ): 7月7日(2011年)

この日から暑気に入り、本格的な暑さが始まるとされます。暑中見舞いも出し始めるようになります。

大暑(たいしょ): 7月23日(2011年)

一年で最も暑いという意味です。ほとんどの地方で梅雨明けもしくは、梅雨明け間近となります。

◆◆◆◆7月の行事◆◆◆◆

○山開き

山岳信仰による、登山の解禁日。夏山登山の安全を祈願する日。

現代はスポーツやレジャーとして登山をしますが、昔は信仰のために山に登りました。

山には神霊が宿ると考えられていて、神仏をまつ祀った霊山に入ることは、修行であり身を清める信仰行事であったのです。そして登山は、夏の一定期間を除いて禁止されていました。各山により山開きの日は一定していませんが、多くの山で旧暦6月1日になされ、現在は7月1日に行うところが多いようです。

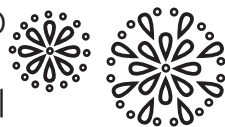
○川開き

川遊び解禁の日。

川での納涼開始を祝い、水難防止を願う行事。

川開きは山開きよりも歴史は浅く、名高いものとして「両国の川開き」があります。

享保18年(1733年)、旧暦の5月28日に隅田川両国橋の下で、花火をあげて行なったのが始まりとされています。現在は、「隅田川花火大会」となりました。例年は7月の最終土曜日ですが、今年は8月27日に開催されます。



○海開き

海水浴場の開場日。水難事故などが起きないように安全祈願の行事が行なわれる。

「海開き」は、「山開き」にならったもので、比較的新しい行事です。

海開きの日は、地方によって違いますが、7月1日のところが多く、沖縄では3月~4月にかけて開かれます。



...2...

○海の日<2011年は7月18日>

国民の祝日の一つです。

祝日法では、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨としています。

1996年(平成8年)に施行され当初は7月20日でした。

その後祝日法改正により、2003年(平成15年)より7月の第3月曜日に改められました。



海の日が祝日化される前は、「海の記念日」でした。

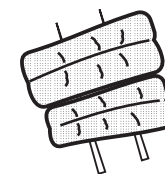
これは、1876年(明治9年)、明治天皇の東北巡幸の際、青森港から汽船明治丸で横浜港に着いた日が7月20日であったことにちなみ、1941年(昭和16年)に制定されました。海洋国家として、広く国民に海への理解と関心を求めるさまざまな催しが全国的に展開されています。

○土用の丑の日<2011年は7月21日>

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間を指しますが、立秋前の最も暑い夏の土用(2011年は7/20~8/7迄)が有名です。

その期間中の丑の日に夏ばて防止にウナギを食べる習慣は、江戸時代から続いているといわれます。理由は諸説ありますが、江戸時代に商売がうまく行かないウナギ屋が、物知りの発明家として有名な平賀源内(ひらがげんない)の所へ相談に行き、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承があるから、店先に『本日丑の日』と書いて店先に貼るといいだろうと、勧められたことが始まりとされています。有名な源内の言うことならと、町の人達が集まり、そのウナギ屋は大変繁盛したということです。

その後、他のウナギ屋もそれを真似するようになり、土用の丑の日にウナギを食べる習慣が定着したといわれます。



...3...

中元

旧暦7月15日のこと。また、この時期の贈答のこと。

今ではお世話になった人にする「夏季の贈り物」のことをお中元と呼んでいます。
本来の「中元」とは旧暦の7月15日のことで、中国漢民族の宗教・思想である道教の三元信仰に由来しています。1月15日を「上元」、10月15日を「下元」といい、中元と合わせて「三元」といいます。上元は福を与える神・天官を祀る日、中元は人間の罪を許す神・地官を祀る日、下元は水火の災いを防ぐ神・水官を祀る日とされています。中元の日にもてなしをすれば今までの罪が許されるといわれ、これがお盆の行事と結び付きました。もともとお盆には、親族間でお供え物などを贈答し合う慣わしがあり、贈答が盛んになりました。

暑中見舞い(季節の挨拶状)

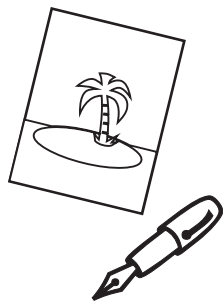
「暑中」とは夏の暑い間のことですが、特に土用の約18日間をいいます。

この期間に「暑中見舞い」を出します。

「暑中見舞い」とは、季節の挨拶状です。暑さが厳しい時期に、相手の健康を気遣う(見舞う)のが目的で、加えてこちらの近況を簡単に報告します。

冬の年賀状や寒中見舞いと同様に、普段疎遠になっている人同士が、親交を深める機会となります。

立秋を過ぎて出す時は「残暑見舞い」とします。



...4...

◆◆◆◆季節を楽しむ◆◆◆◆

織姫と彦星が一年に一度だけ会えるロマンチックなストーリーで知られる、七夕。

願いごとを短冊に書いたり、笹の葉飾りを折り紙で作ったり、とても楽しい行事です。

今年の七夕はどのように過ごしますか？

七夕メニューを取り入れて雰囲気を楽しんだり、夜空を見上げながら七夕の話をしてみてもよいかもしれません。



☆七夕☆7月7日☆

織姫・彦星の伝説や、願いごとを書いた短冊を笹に吊るすのが一般的ですが、中国の乞巧奠(きっこうでん)というお祭りと、日本古来の行事が融合してできたもの。

織姫と彦星の逢瀬おうせを祝い、織姫にあやかって機織りの技が上手くなるように、ひいては手芸や手習いの上達を願って、巧みになるように乞う祭りと言う意味の「乞巧奠(きっこうでん)」が催されるようになり、日本でも宮中儀式として取り入れられるようになりました。旧暦の7月7日は今の8月中旬頃ですから、雨の心配も少なく星もきれいに見えたのです。

☆七夕の夜は満点の星空を願って、星空ちらし寿司☆

星型で具材の型抜きをし、酢飯の上にちりばめましょう。抜き残った半端な具は細かくして、酢飯に混ぜ込みます。これで材料の無駄もなく、とても食べやすいちらし寿司となります。使用の具は、薄焼き玉子、きゅうり、かまぼこなどお好みのもので構いません♪



...5...

旬の食材レシピ

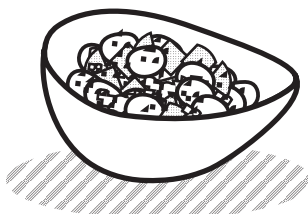
…… 枝豆サラダ ……

**枝豆のメチオニンがアルコールの分解を促進
さらに豊富なビタミンCが粘膜を強化**

枝豆は若い大豆で、栄養成分は大豆とほぼ同じ。良質なたんぱく質、豊富なビタミン類とミネラルを含有し、さらに大豆にはないビタミンA、Cを含んでいます。枝豆のたんぱく質にはアルコールの分解を助ける必須アミノ酸メチオニンが含まれるため、おつまみにもGOOD!

<材料：2人分>

- 枝豆(茹でた豆)..... 100g
- ローズハム..... 4枚
- たまねぎのみじん切り... 大さじ3強
- パセリのみじん切り..... 大さじ1
- にんにくすりおろし... 1/2片分
- フレンチドレッシング... 大さじ3



<作り方>

- ①枝豆は熱いうちにフレンチドレッシング、パセリのみじん切り、にんにくのすりおろしで和えます。
- ②ローズハムは1cm角に切ります。
- ③①にローズハム、たまねぎのみじん切りを加えて混ぜ合わせます。

7月 誕生花と花言葉

1日 松葉菊 怠情	2日 金魚草 欲望	3日 ケシ(白) 忘却	4日 モクレン(紫) 自然愛	5日 ラベンダー 豊香	6日 ヒマワリ 愛慕
7日 クちなシ 私は幸せ	8日 みやこ草 また逢う日まで	9日 アイビー ゼラニウム 真実の愛	10日 ふうりん草 感謝	11日 ハイビスカス 勇ましさ	12日 ノギリソウ 戦い
13日 ガクアジサイ 謙虚	14日 フロックス 温和	15日 バラ 愛らしい	16日 ストック 永遠の美	17日 バラ(白) 尊敬	18日 モスローズ 可憐
19日 トリカブト 騎士道	20日 フーゲンビア 魅力溢れる	21日 バラ(黄) 美	22日 なでしこ 思慕	23日 バラ 温かい心	24日 エンレイ草 奥ゆかしい心
25日 にわとこ 熱心	26日 にがよもぎ 平和	27日 ゼラニウム 真実の愛情	28日 カラー(黄) 素晴らしい美	29日 サボテン 燃える心	30日 トルコキキョウ(白) 優美
31日 ユリ(ル・レーフ) 貴重な人	★ ★ ★ ★ ★				

7月の誕生石と宝石言葉

《ルビー》... 熱情・純愛・仁愛・威厳