

知っておきたい！ 「和」の年中行事 ～春・夏編～

日本の行事を簡単にまとめてみました。
意外と知らない行事の情報が盛りだくさん！！

発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

新暦・旧暦とは??

旧暦は飛鳥時代から明治5年まで使われた暦です。

旧暦とは月の満ち欠けをもとに1ヶ月を29日あるいは30日、1年を12ヶ月と定めていました。新暦より約11日短くなっています。そのままでは実際の季節とずれが生じてしまうため、2～3年に1度「閏月（うるうつき）」を作って1年を13ヶ月とし、ずれを調整していました。

新暦は太陽の動きをもとに1ヶ月とするため、実際の季節と暦のずれがありません。1年を365日、4年毎に1日の閏日を置いて366日としています。明治時代により旧暦から新暦に切りかえられ、今に至っています。



☆行事の豆知識☆

五節句って?

昔の中国では「奇数が重なる月や日は縁起が悪い」という考え方がありました。その邪気を払うために行われた儀式がいつしか日本の宮中に伝わって、五節句の始まりとなりました。

- 1月7日（人日じんじつ 七草の節句）
- 3月3日（上巳じょうし 桃の節句）
- 5月5日（端午たんご 菖蒲の節句）
- 7月7日（七夕の節句）
- 9月9日（重陽ちゅうよう 菊の節句）



これらの五節句は江戸時代に正式な決まり事として定められました。明治時代になって制度はなくなりましたがいまでもいろいろな行事や習慣として伝えられています。

行事食を食べよう！

行事食とは季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをさします。旬の食材を使ったものが多いのが特徴です。

【3月】

3日（桃の節句） ちらし寿司、蛤の潮汁、菱餅、ひなあられ、白酒
20日（春分/お彼岸） ぼたもち

【4月】

上旬～下旬頃 お花見だんご
8日（花祭り） 甘茶

【5月】

5日（端午の節句） 柏餅、ちまき

【6月】

21日（夏至） たこ（関西）

【7月】

7日（七夕） そうめん
15日（お盆） 精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子
22日（土用の丑の日） うなぎ、土用の餅

【8月】

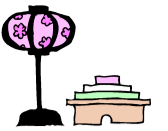
15日（月遅れお盆） 精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子



春・夏の行事

3月 弥生（やよい） 	ひな祭り 3月3日 お彼岸 3月21日(春分の日の前後7日間)	女の子の成長と幸せを願い、祝います。桃の節句とも言われ、ひな人形や桃の花（邪気をはらう）を飾ります。 先祖様の霊をなぐさめる、たいせつな仏教行事です。「彼岸」とは仏教の言葉で「この世（こちらの岸）をはなれて仏の世界（むこう岸）に行く」という意味。
4月 卯月（うづき） 	花祭り 4月8日 お花見	仏教の教えを開いた人であるお釈迦様の誕生を祝うインドから伝わった行事。お寺にお花で囲まれた花御堂が作られお釈迦様の像に柄杓で甘茶をかけて祝います。 桜は「稲の神様がやどる木」とされ、平安時代には「観桜（かんおう）の行事」として宴が催されていました。
5月 皐月（さつき） 	端午の節句 5月5日	男の子の成長と幸せを願い、祝います。「端午（たんご）」とは昔の暦で「月の初めの午の日」でだんだんと5月5日をさすように。もとは厄除けの行事で蓬や菖蒲を家に飾りました。「菖蒲＝勝負」に通じるため、兜などを飾る男の子の節句となりました。
6月 水無月（みなづき） 	衣替え 6月1日頃	季節の変化に合わせて衣料や家具などを替えること。平安時代かの宮中では旧暦の4月1日から夏の衣装に、10月1日からは冬の衣装にかえるしきたりでした。明治時代に入ると6月1日は夏の衣替え、10月1日は冬の衣替えと定められ、今でもその習慣が残っています。
7月 文月（ふづき） 	七夕 7月7日	日本の「棚機（たなばた）つ女」（水辺に作った棚で、衣を織りながら神様を迎える）という伝説と中国の「天川を渡り織姫、彦星のふたつの星が出会う」という伝説が合わさり七夕となりました。昔は機織りなどの上達を願いましたが、今では子供たちが願い事を短冊に託します。
8月 葉月（はづき） 	お盆 8月15日頃	あの世から亡くなった方の魂が戻ってくると言われ、ご先祖様の霊をお迎えし、供養する行事です。「お盆」とは仏教行事の「盂蘭盆会うらぼんえ」（祖先を供養して苦しみから救うこと）からきているといわれています。お墓の掃除やご先祖様をお迎えする盆棚を準備します。

今月のレシピ



海鮮ちらし寿司



1人分の栄養成分

エネルギー 421kcal

たんぱく質 15.5g

脂質 4.5g

塩分 2.8g

(5人分) ⌚ 20分



材料	分量	目安量
米	2カップ	
卵	3個	
大葉	10枚	
えび 塩茹で	8尾	
マグロ(生食用)	100g	
うに	30g	
竹の子の水煮	80g	
人参	1/3本	
ブロッコリー	1/4個	
絹さや	10枚	
胡麻	少々	
寿司酢 調味料	分量	目安量
酢	1カップ	
砂糖	100g	
塩	30g	
昆布	5cm	

【作り方】

- ① 寿司酢を作る。鍋に寿司酢の調味料を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火からおろし、冷ましておく。
- ② 米を炊き、①の寿司酢を熱いうちに混ぜ合わせる。(米2カップに対して寿司酢80cc~100ccが目安。好みに調節してください。) 人肌くらいに冷めたら刻んだ大葉、胡麻を混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリー・絹さやは塩茹でし、冷水に浸けて色止めしておく。
- ④ 竹の子・人参は八方出汁で下味をつける。
- ⑤ 卵を割りほぐし、塩加えて薄焼き卵を作る。冷めたら千切りにして錦糸卵にする。
- ⑥ 器に②の酢飯を盛り、錦糸卵を敷く。野菜・魚介を色どりに盛り付ける。

《 料理のポイント! 》

八方出汁(はっほうだし)とは、酒・みりん・しょうゆなどを加えただしのこと。あらかじめ作っておいて、薄味の煮物に用いたり、さらに調味料を加えて天つゆや鍋料理のつけ汁にしたりします。煮物や天つゆ、そばつゆなど、様々な料理に使えることから「八方」という名がついたといわれています。分量は作る料理によって様々です。野菜の下味であれば出汁200cc、薄口醤油大さじ1杯、味醂大さじ1杯、塩少々で味付けしたもので煮含めてください。ただの塩で茹でるよりも旨味が増します。

《 担当の先生より 》

ちらし寿司は彩りが美しく、お祝いにぴったりであり、華やかな女の子のお祭りにふさわしい料理です。上にのせる具は色どりを考えてお好みのものを盛り付けてください。腰のまがった海老は長生きを願う象徴として、菜の花は春らしさを表すなど、縁起物や旬の物を使用するのがお勧めです。

学校法人 ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
 東海調理製菓専門学校
 目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム~薬剤師より~



春先の代表的な疾患である花粉症。2月上旬~中旬にかけて飛散が開始し、症状に苦しんでいる方も多いのではないのでしょうか？

花粉症の原因として広く知られているのがスギとヒノキですが、これら以外にも花粉症を起こす植物があります。春には、スギやヒノキの他にハンノキ、初夏はイネ科、夏から秋にかけてブタクサやヨモギの花粉が飛散します。スギ花粉の時期がすぎたのに目がかゆい、鼻水が止まらないなどの症状が続くようなら、このような他の植物が原因かもしれません。早めに耳鼻科や眼科などの病院に受診しましょう。

たから薬局向ヶ丘遊園店 薬剤師 丹羽 桃子

今月のコラム~栄養士より~



「しょうがパワー」

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。そんな風邪を引きやすかったり、冷えたりするカラダにはしょうがパワーはいかがですか。

しょうがは食べ方によって効果が違うのはご存知ですか？

- 生⇒風邪予防
- 乾燥⇒冷え性対策

今の時期風邪で悩んでいる方、冷え症で悩んでいる方いらっしゃると思うのでご自身の体調に合わせて食べ方を変えてみてほしいかもしれませんね。当店にもしょうがアイテムをご用意ございますので、ぜひ試してみてください♪ 暖かい春までもう少し！寒さに負けずに乗り切りましょう(^ ^)

たから薬局向ヶ丘遊園店 管理栄養士 畑 美里

当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。

薬局オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされている方におすすめです。

CoQ10 60粒入り(約1ヶ月分)
 ¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

黒豆健康茶 30包入り
 ¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。
 ※平成26年4月の消費税増率に伴い、当薬局でも商品の売価が変更となりますのでご了承ください。上記の金額は増率前の金額となります。

薬局名

発行元:株式会社 トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
 TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>
 人と人のつながりからより良い価値を創造する

