

生活にちょっと役立つ うんちく話

お中元

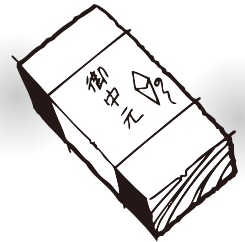
そして、それが飛鳥時代に日本に伝わり、親子間で魚などの食品を贈る様になったのが日本での「お中元」の始まりとされています。お中元を贈る風習は江戸時代にはすでに庶民にも定着していたようです。その後、明治30年代になって百貨店などが暑さで売り上げが落ちるこの時期に大売出し商戦を行うようになってから、「お中元」の贈り先も仕事関係などにまで広まったそうです。

お中元の由来

皆さんもご存知のとおり「お中元」は、日ごろお世話になっている方々へお礼の気持ちを表すために“贈り物”をすることを指しますが、もともと中国の道教（仏教・儒教に並ぶ中国三大宗教の一つ）からきています。道教の暦では7月15日を「中元」と呼び、このころになると季節の変わり目を祝うために神に食物を供え、人々をもてなしていたそうです。特に7月15日には近所に品物を贈る習慣もあったそうです。

2008年「お中元」を贈りたい人・もらいたい人 ランキング

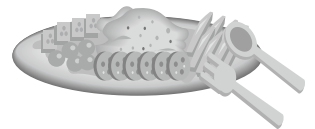
今年5月にヤフー (yahoo) が行った調査で、“お中元を贈る相手”の第一位は「親戚」が41.1%、二位が「両親」39.6%だったそうです。また、今年3月に味の素 (A G F) が行った調査では、“お中元を贈りたい相手”の第一位が両親 (52.1%)、二位が親戚 (49%)、三位以下は兄弟 (32.9%)、友人・知人 (29.1%)、会社の上司 (22.9%) の順だったそうです。また、“お中元をもらいたい相手”として第一位が友人・知人 (47.7%)、二位は親戚 (30.3%)、三位は兄弟 (28.7%) といった順になったそうです。



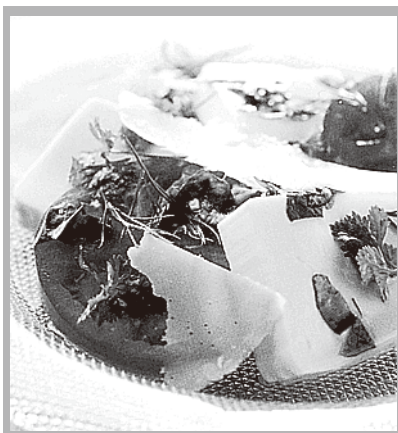
歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介し、きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理 豆腐の ハーブサラダ



材料 (2人分)	
絹ごし豆腐	1丁
トマト	1個
パルメザンチーズ	15g
バジル	2枚
塩	小さじ2/5
A デイル・チャービル	各適量
にんにく	1/4かけ
酢・オリーブ油	大さじ1/2

1人分	カルシウム	174mg	ビタミンC	16mg
	エネルギー	168kcal	塩分	1.5g

作り方

- 豆腐は1cm幅に切り、トマトは輪切りにする。チーズは削る。
- バジル、ディール、チャービルは手でちぎり、にんにくはみじん切りにして残りのAと混ぜ合わせてドレッシングを作る。これにトマトを入れて味をなじませる。
- さいごに豆腐とトマトを盛ってドレッシングをかけ、チーズをのせて完成です。