



日	曜日	六曜	最高/最低 気温(°C)	祝日・行事・記念日 (あなたの誕生日は何日)
1	水	先負	36.7/14.1	国民安全の日、一粒万倍日
2	木	仏滅	33.5/14.0	ユネスコ加盟記念の日、 たわしの日、一粒万倍日
3	金	大安	35.6/14.0	ソフトクリームの日、 波の日、通天閣の日
4	土	赤口	36.1/14.1	梨の日
5	日	先勝	37.7/15.2	穴子の日
6	月	友引	35.8/16.4	ゼロ戦の日
7	火	先負	36.7/16.1	川の日、冷やし中華の日
8	水	仏滅	35.3/15.1	那覇の日、ナンパの日
9	木	大安	35.4/15.6	ジェットコースターの日
10	金	赤口	35.3/17.6	納豆の日、ウルトラマンの日
11	土	先勝	34.5/16.9	世界人口デー、ラーメンの日
12	日	友引	35.7/15.6	人間ドックの日
13	月	先負	36.3/16.2	日本標準時制定記念日、 生命尊重の日
14	火	仏滅	35.4/18.1	検疫記念日、一粒万倍日
15	水	大安	37.5/18.2	ファミコンの日
16	木	赤口	35.0/18.1	駅弁記念日、国土交通 Day
17	金	先勝	35.0/17.8	東京の日、一粒万倍日
18	土	友引	35.6/18.2	光化学スモッグの日
19	日	先負	35.1/17.7	女性大臣の日
20	月	仏滅	39.5/17.3	ハンバーガーの日、 Tシャツの日
21	火	赤口	38.1/17.0	自然公園の日、
22	水	先勝	36.1/17.1	げたの日、ナッツの日
23	木	友引	39.0/17.2	ふみの日、米騒動の日
24	金	先負	38.1/17.7	劇画の日
25	土	仏滅	35.9/18.0	最高気温記念日、かき氷の日
26	日	大安	35.8/18.7	幽霊の日、親子の日、一粒万倍日
27	月	赤口	35.6/18.2	スイカの日
28	火	先勝	35.0/17.9	菜っ葉の日、地名の日
29	水	友引	35.6/18.4	白だしの日、一粒万倍日
30	木	先負	36.6/19.2	梅干の日
31	金	仏滅	35.0/18.4	こだまの日

7月予定表

- 1日 プラスチック製レジ袋の有料義務化▽路線価公表▽ドイツがEU議長国に就任(12月末まで)
 - 5日 東京都知事選投票開票
 - 13日 米民主党全国大会(ウイスコンシン州ミルウォーキー、16日まで)
 - 16日 ゴルフ全英オープン(ロイヤルセントジョーンズ、19日まで)
 - 18日 G20財務相・中央銀行総裁会議(サウジアラビア・ジェッダ、19日まで)
 - 27日 鹿児島県知事任期満了▽東京商品取引所で扱う商品先物を大阪取引所に移管
- 月内めど FRB 議長半期議会証言(ハンフリー・ホーキンス報告書)

日本三大まんじゅう

日本人に古くから親しまれている「おまんじゅう」今号は日本三大まんじゅうです

志ほせ饅頭【東京:塩瀬総本家】



445年前に誕生。フワッとやわらかく、それでいてシッカリとした歯ごたえ、甘さを抑えた、味わい深い饅頭。

薄皮饅頭【福島:柏屋】



160年前に誕生。デリケートな薄い皮で、たっぷりの餡を包んだ、ふんわり、しっとり、風味のいい饅頭。

大手饅頭【岡山:大手饅頭伊部屋】



183年前に誕生。見た目は、その大きさから甘そうに見えますが、食べてみるとほんのりと甘酒の風味が香り、甘すぎず、かといって物足りなさもない饅頭。

体にいい食べ物

健康寿命を延ばす食べ物TOP5

1. りんご

皮ごと食べることで多種類の抗酸化物質を摂ることができる。コレステロール値や血糖値、血圧などを下げ、がんの予防効果も証明されている。

2. 焼魚

魚をまるごと食べることで、健康寿命が延び、骨粗しょう症が予防できる。EPAやDHAなどのサプリメントはむしろ有害。

3. 納豆

日本人の長寿をささえる良質なたんぱく源として、古来より、食されてきた。その健康効果は日本人の生活の中で実証されている。

4. ヨーグルト

乳酸菌が豊富。牛乳やチーズなどと比較して、動脈硬化の原因となるパルミチン酸などの脂肪酸の含有量が1/2~1/10程度と少ない。

5. トマト

果物のベストがりんごとすれば、野菜の雄がトマト。抗酸化物質が豊富に含まれていて、その効能については論をまたない。



参考資料: PHP「からだスマイルより」

※1 最高・最低気温は東京都の過去30年間から割り出したものです。 ※2 一粒万倍日は1つの種が何倍にもなる意味で開業、事始めの良き日