

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者	出 版
政 治		
日本都市年鑑 平成30年版	全国市長会(編)	第一法規
番号制度の導入を踏まえた地方自治体の個人データの利用と保護対策のあり方	瀧口 樹良	時事通信出版局
憲 法		
八訂 地方公共団体 歳入歳出科目解説	月刊「地方財務」編集局(編)	ぎょうせい
行政不服審査法の逐条解説 第2版	宇賀 克也	有斐閣
社 会		
あたらしい「路上」のつくり方	影山 裕樹(編著)/武川 寛幸 /柿原 優紀/吉城 寿栄 ほか	DU BOOKS
社会福祉六法 2019年版	社会福祉法規研究会(編)	新日本法規出版
図解 わかる年金 2019-2020年版	中尾 幸村/中尾 孝子	新星出版社
動 物 学		
動物保護入門	浅川 千尋/有馬 めぐむ	世界思想社



夏バテ解消!



今年も、暑い夏がやってきました。この暑さで食欲がなくなり、体調を崩す方もおられるのではないのでしょうか。世間では夏バテと言いますが、そんな時こそ夏バテに効く料理で乗り越えたいものですね。私のお薦めは、やはり“鰻”です。最近では少し値段が高くなりましたが…。鰻にはビタミンB1が含まれており、疲労回復に効果があります。

さて、鰻と言えば、もうすぐ「土用の丑の日」です。土用とは、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間のことで、この18日間にめぐってくる丑の日を「土用の丑の日」と言います。季節ごとに土用の丑の日がありますが、特に夏場の土用の丑の日には、「う」のつくものを食べて夏バテを防止するという風習があり、鰻以外にも、梅干しやうどん、瓜なども食べられています。

また、鰻のことをいろいろ調べていると、万葉集で鰻にまつわる歌を見つけたので紹介します。



万葉集 卷第十六 3853 抜粋

「石麻呂に 我物申す 夏瘦せに 良しといふものそ 鰻(むなぎ) 捕り喫(め)せ」
(石麻呂さんに 申し上げます 夏瘦せに良いものだそうです 鰻(うなぎ)を捕って食べなさい)

※「むなぎ」はうなぎの古名

この歌は、大伴家持(おおとものやかもち)が、生まれつき身体が細かった吉田連老(よしだのむらじおゆ)、通称「石麻呂」に対して作った歌です。身体が細いことを夏瘦せに例えたものですが、夏瘦せには鰻を食べなさいと詠まれていることから、昔から夏に鰻を食べることが良いとされていたのですね。

今年の土用の丑の日は、7月27日(土)です。「う」のつくものを食べて、暑い夏を乗り切りたいものですね。和歌山市には、鰻割烹や鰻専門店、さらには昨年オープンしたばかりのお店など、お薦めのお店はたくさんありますよ♪

※参考資料：「万葉集」、「日本大百科全書」