

9月(長月)



ビジネスカレンダー

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	火	友引	35.9/19.1	防災の日、キウイの日、 一粒万倍日
2	水	先負	37.8/16.8	宝くじの日、牛乳の日
3	木	仏滅	38.1/15.9	ベッドの日、草野球の日
4	金	大安	35.9/16.7	クラシック音楽の日
5	土	赤口	35.0/18.1	石炭の日、国民栄誉賞の日
6	日	先勝	34.1/19.0	黒の日、黒豆の日、妹の日、 一粒万倍日
7	月	友引	35.7/17.8	クリーナーの日、 CMソングの日
8	火	先負	33.3/17.5	ニューヨークの日
9	水	仏滅	36.2/17.3	救急の日、温泉の日、 一粒万倍日
10	木	大安	35.6/16.1	下水道の日、屋外広告の日、 世界自殺予防デー
11	金	赤口	35.8/15.3	警察相談の日
12	土	先勝	34.1/16.0	宇宙の日
13	日	友引	34.3/16.5	世界法の日
14	月	先負	34.1/15.7	メンズバレンタインデー、 一粒万倍日
15	火	仏滅	32.6/16.6	老人の日、ひじきの日
16	水	大安	34.1/15.4	競馬の日
17	木	友引	33.2/15.1	モノレール開業記念日
18	金	先負	33.3/15.5	かいわれ大根の日
19	土	仏滅	32.4/15.7	苗字の日
20	日	大安	32.4/14.9	空の日、バスの日
21	月	赤口	32.4/14.2	ファッションショーの日、 一粒万倍日
22	火	先勝	32.9/13.9	孤児院の日
23	水	友引	31.5/13.2	不動産の日
24	木	先負	34.3/11.7	清掃の日
25	金	仏滅	33.2/13.8	10円カレーの日
26	土	大安	33.5/14.1	ワープロの日、 一粒万倍日
27	日	赤口	30.2/13.0	世界観光の日
28	月	先勝	32.1/12.2	パソコン記念日
29	火	友引	29.3/14.4	クリーニングの日、 招き猫の日、接着の日
30	水	先負	31.1/13.8	くるみの日

9月予定表

- 6日 秋篠宮家の長男、悠仁さま 14歳の誕生日▽仏領ニューカレドニアで独立を問う住民投票
- 11日 秋篠宮妃紀子さま 54歳の誕生日
- 29日 米大統領候補第1回テレビ討論会
- 月内 基準地価発表

日本三大名湯

日本には最北の「稚内温泉童夢」から始まり、最南、最西の「カンパネラ」の湯まで全国各地に温泉が湧き出しています。その内でも名湯と言われているものは有馬温泉、草津温泉、下呂温泉です。

・有馬温泉【兵庫県】



お湯の湧出口は透明ですが、空気に触れ赤くなるお湯を(金泉)、それ以外の透明なお湯は(銀泉)とよばれています。泉質は、金泉は含鉄ナトリウム塩化物強塩温泉、銀泉は炭酸ラジウム混合低温泉、源泉温度98℃

・草津温泉【群馬県】

自然湧出量は日本一。源泉温度は44.9℃～94.5℃で泉質は酸性泉、硫酸泉、アルミニウム



・下呂温泉【岐阜県】



交通は高山本線(始発駅:岐阜駅or富山駅)下呂下車、源泉温度は84℃、泉質はアルカリ性単純温泉

体にいい食べ物

生活習慣病にならない食べ物

1. サバ・サワラ・サンマ



おなじみのEPA・DHAが動脈硬化を防ぎ、認知症も予防。骨をつよくするビタミンDも豊富。

2. 玄米



内臓脂肪を減らして生活習慣病を抑えるアディポネクチンの分泌を高めてくれます。玄米は、白米の6倍の食物繊維が含まれています。

3. 大豆・大豆製品



カルシウムを多く含有。長寿をささえる良質のたんぱく質も豊富です。

4. 鶏肉



高たんぱく質で健康的に体の筋肉をつくれます。動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸が多いのも特徴です。

5. オクラ



緑黄色野菜で水溶性食物繊維の粘りがお通じをよくします。腸内環境を整え、余分なコレステロールの排出を助けます。

※参考資料: PHP「からだスマイルより」