

# 3月(弥生) ビジネスカレンダー

日	曜日	六曜	最高/最低 気温(℃)	祝日・行事・記念日 (あなたの誕生日は何日)
1	火	大安	20.3℃/-1.5℃	ビキニデー、一粒万倍日
2	水	赤口	19.8℃/-2.3℃	ミニチュアの日
3	木	友引	20.7℃/-0.1℃	耳の日、平和の日、結納の日
4	金	先負	21.2℃/-1.5℃	雑誌の日
5	土	仏滅	21.6℃/-1.4℃	珊瑚の日
6	日	大安	21.0℃/-3.3℃	弟の日、世界一周記念日
7	月	赤口	21.9℃/-2.0℃	消防記念日
8	火	先勝	23.2℃/-1.0℃	ミツバチの日、みやげの日、 光の日、サバの日
9	水	友引	22.3℃/-0.5℃	ありがとうの日、一粒万倍日
10	木	先負	25.3℃/0.0℃	砂糖の日、水戸の日、サボテンの日、 農山漁村女性の日
11	金	仏滅	21.5℃/-0.5℃	コラムの日、東日本大震災の日
12	土	大安	21.3℃/0.2℃	サイフの日
13	日	赤口	21.4℃/-0.8℃	気くばりの日
14	月	先勝	21.5℃/-2.1℃	ホワイトデー、国際結婚の日、 一粒万倍日
15	火	友引	23.9℃/0.3℃	靴の記念日、オリーブの日
16	水	先負	22.0℃/1.2℃	国立公園指定記念日
17	木	仏滅	21.9℃/1.0℃	漫画週刊誌の日
18	金	大安	21.7℃/-0.8℃	精霊の日
19	土	赤口	25.0℃/0.5℃	ミュージックの日
20	日	先勝	22.3℃/-0.2℃	動物愛護デー、未病の日
21	月	友引	22.8℃/0.5℃	ランドセルの日、一粒万倍日
22	火	先負	23.9℃/0.8℃	放送記念日
23	水	仏滅	18.8℃/0.3℃	
24	木	大安	22.0℃/0.0℃	マネキン記念日
25	金	赤口	22.3℃/0.0℃	電気記念日
26	土	先勝	21.8℃/1.1℃	カチューシャの歌の日、 一粒万倍日
27	日	友引	22.8℃/0.6℃	さくらの日
28	月	先負	24.6℃/0.9℃	三つ葉の日
29	火	仏滅	24.2℃/1.3℃	マリモの日
30	水	大安	25.1℃/1.2℃	
31	木	赤口	24.1℃/0.8℃	オーケストラの日、経理の日

## 3月 予定表

- 3日 日産自動車元会長カルロス・ゴーン被告の報酬過少記載事件で、共犯に問われた元役員に判決(東京地裁)
- 13日 大相撲春場所初日
- 22日 核兵器禁止条約締結国会議(ウィーン、24日まで)
- 25日 プロ野球開幕

## 福島県の自慢と日本一

### ・喜多方ラーメン



喜多方ラーメンは福島県喜多方のご当地ラーメンで、札幌ラーメン、博多ラーメンと並ぶ日本三大ラーメンの1つとされています。特徴は、太麺で水分を多く含んだ縮れ面。あっさり醤油味の豚骨スープが基本だが、塩味や味噌味仕立ての店もあります。

### ・猪苗代湖



猪苗代湖は福島県の中央部にある湖。面積は103.3km<sup>2</sup>で、国内4番目の大きさです。湖面が天を映す鏡のように美しいことから別名「天鏡湖」とも呼ばれています。湖水が弱酸性で、プランクトンが少ないため、魚は少ないです。

### ・桃



福島県が誇る桃「あかつき」は、全国の約半数が福島県産です。「あかつき」は、肉質が締まっていて緻密、やや赤みの差した乳白の果肉は甘みが強く、ほどよい酸味もあり、果汁も豊富です。やや硬めの桃なので、日持ちがいいです。

## 栄養を力にしよう

### 【ビタミンE】



ビタミンEは強い抗酸化で体内の脂質の酸化を防ぎます。また、動脈硬化や血栓の予防、血圧の低下、悪玉コレステロールの減少などの働きがあり、更に冷えの改善や加齢による疾患の予防に役立ちます。ビタミンEを多く含む食品は、アーモンド、うなぎ、西洋かぼちゃ、ほうれん草、黄大豆などがあります。

※<sup>1</sup> 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。 ※<sup>2</sup> 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