

# 11月(霜月) ビジネスカレンダー

さざんか

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	26.7℃/8.3℃	玄米茶の日、泡盛の日 すしの日、 <b>一粒万倍日</b>
2	水	赤口	25.3℃/7.7℃	タイトスの日
3	木	先勝	25.6℃/5.5℃	ハンカチーフの日 ゴジラの日
4	金	友引	25.6℃/5.1℃	消費者センター開設記念日 <b>一粒万倍日</b>
5	土	先負	25.7℃/6.7℃	雑誌広告の日
6	日	仏滅	24.2℃/6.7℃	お見合い記念日
7	月	大安	24.9℃/6.6℃	鍋の日、知恵の日 ココアの日
8	火	赤口	24.7℃/6.1℃	いい歯の日
9	水	先勝	25.0℃/5.0℃	換気の日、歯ぐきの日
10	木	友引	23.6℃/3.5℃	ハンドクリームの日 無電柱化の日
11	金	先負	24.1℃/4.6℃	サッカーの日、チーズの日 おりがみの日
12	土	仏滅	22.6℃/4.8℃	皮膚の日
13	日	大安	22.9℃/3.8℃	あいさつの日
14	月	赤口	24.9℃/3.1℃	医師に感謝する日
15	火	先勝	23.7℃/2.9℃	かまぼこの日、こんぶの日 いい遺言の日
16	水	友引	25.1℃/3.2℃	幼稚園記念日、 <b>一粒万倍日</b>
17	木	先負	23.8℃/4.9℃	将棋の日、蓮根の日 <b>一粒万倍日</b>
18	金	仏滅	21.4℃/4.5℃	土木の日
19	土	大安	24.9℃/3.3℃	緑のおばさんの日
20	日	赤口	23.9℃/3.1℃	毛布の日、ホテルの日 ピザの日
21	月	先勝	22.9℃/3.6℃	フライドチキンの日
22	火	友引	20.4℃/3.2℃	いい夫婦の日、ポタンの日
23	水	先負	23.2℃/1.8℃	ゲームの日、カキの日 手袋の日
24	木	大安	19.2℃/0.1℃	鯉節の日
25	金	赤口	21.9℃/0.3℃	ハイビジョンの日
26	土	先勝	21.9℃/2.6℃	いい風呂の日
27	日	友引	24.4℃/2.3℃	いい鮎の日
28	月	先負	21.9℃/2.6℃	税関記念日、 <b>一粒万倍日</b>
29	火	仏滅	21.5℃/1.6℃	いい服の日、いい肉の日 <b>一粒万倍日</b>
30	水	大安	24.1℃/1.5℃	カメラの日、鏡の日

## 11月 予定表

- 7日 第27回国連気候変動枠組み条約締約国会議
- 8日 米中間選挙
- 11日 中国の大規模ネット通販セール「独身の日」
- 13日 大相撲九州場所初日
- 15日 那覇市長任期満了
- 21日 サッカーW杯カタール大会開幕
- 30日 秋篠宮さま57歳の誕生日

## 埼玉県の自慢/日本一

### ・里芋



里芋の生産量(収穫量)は1万7,700tで、全国シェアは12.7%です。作付面積は781(ha)と他の県に比べ狭いですが、10a当たりの収量が多いため収穫量が1位となっています。調理の際にバターを入れて煮るとコクが出て、よりおいしくいただけます。

### ・川幅うどん

うどんと言えば香川県ですが、埼玉県も「加須うどん」「熊谷うどん」「煮ぼうとう」「武蔵野うどん」などの地域うどんがあります。その中でも川幅日本一をアピールする鴻巣市は幅8cmのモチモチ感のある川幅うどんが名物で、鴨のダシのつけ汁によく絡めていただきます。



### ・大わらじ



天竜寺(飯能市)。火防、足腰の神で有名です。境内にある鉄製のわらじは、高さ3m、重さ2トンで日本一の大きさです。絶景スポットとしても有名で天候の良い日は、奥多摩の山々、スカイツリー、新宿高層ビル群が一望できます。

## この病気にこの野菜

### 【ほうれん草】



緑黄色野菜の中でも、特に栄養価が高いことで知られています。中国では「腸を通じ、血を補って滞りを治し、のどの渇きを止め、消化を助ける」働きがあるとされています。豊富なビタミンA・Cはがん予防に、

### 【効能】

- ・貧血
- ・便秘
- ・高血圧
- ・動脈硬化
- ・がん

食物繊維は便秘に有効です。また、造血作用のある鉄、葉酸、ヨードを多く含み、鉄の吸収を良くするビタミンCも豊富です。カリウムやカルシウムも豊富で、血液中のナトリウムを減らすため、高血圧の人にお勧めです。

勝田正泰(医学博士)「この病気にこの野菜」