

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションペーパー**



11月の祝日 その起源と由来は？

11月の祝日

11月3日 文化の日

2025/11/23 勤労感謝の日



・この祝日の起源と由来

1852年(嘉永5年)11月3日は、明治天皇(睦仁)の誕生日「天長節」として祝日になりました。

1927年(昭和2年)11月3日は、大正天皇の崩御後に「明治節」として定められ、明治天皇の功績を偲ぶ祝日となりました。

1946年(昭和21年)11月3日は、平和と文化を重視する日本国憲法が公布された日です。

1948年(昭和23年)11月3日は、公布された祝日法により、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨とする「文化の日」として定められました。

・この祝日の起源と由来

農耕による収穫を神々(自然・土地・祖先の霊)に感謝する儀式がありました。宮中では「新嘗祭(にいなめさい)」という儀式が行われており、天皇や宮廷がその年に採れた新穀を神前に供え、自らも食することで収穫に感謝するものでした。

収穫を感謝する新嘗祭の時期が太陰暦(旧暦)11月のうさぎの日(卯の日)などとされており、太陽暦移行後の調整として明治時代に「新暦11月23日」がこの儀式の日として定まっていきました。

この日は、働く人・仕事・生産活動・それによってもたらされる成果に対して、感謝の気持ちを新たにする日とされたのです。

あなたもわずか30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



かまぼこの健康効果

かまぼこ（蒸し魚肉練り製品）は、日本の伝統的な食品でありながら、栄養バランスや健康面でも優れた効果を持っています。以下に「健康効果」と「その要因（成分・特性）」を整理して説明します。

生活習慣病予防に役立つ

魚のたんぱく質やミネラル（カリウム、マグネシウムなど）が血圧調整や脂質代謝の改善に寄与し、動脈硬化や高血圧の予防につながります。

消化吸収がよく、胃腸にやさしい

魚の身をすりつぶして加熱した食品のため、消化吸収率が非常に高く、病後や高齢者にも適しています。

低カロリーでダイエットにも向く

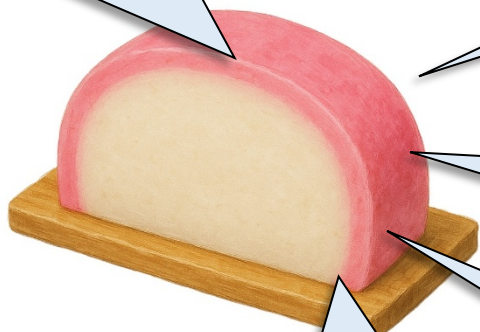
ヘルシーなたんぱく源としてダイエット中にもおすすめです。100gあたり約95kcal前後と、肉類よりカロリーが低いため

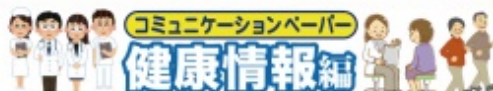
高たんぱく・低脂肪で体づくりに良い

筋肉や皮膚、免疫細胞の材料となる良質なたんぱく質を効率的に摂取できます。かまぼこは魚のすり身を主原料としており、高たんぱく・低脂肪食品です。

カルシウム補給に役立つ

骨や歯の健康維持、骨粗しょう症予防にも一助となります。魚の骨ごと使用される製品もあり、カルシウム含有量が比較的高めです。





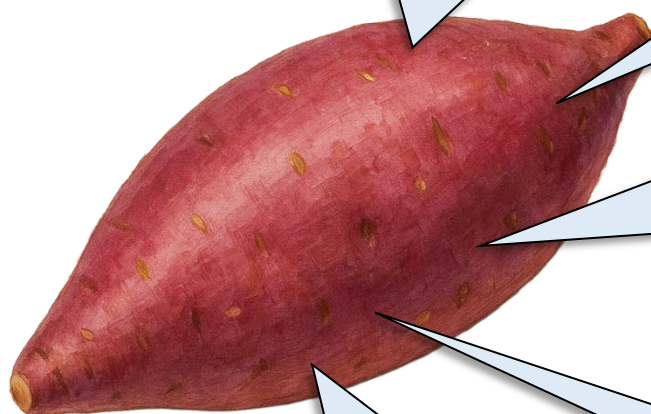
さつまいもの健康効果

腸内環境を整える(便秘改善)

食物繊維が豊富(特に皮の部分に多い)。さらにサツマイモ特有の成分「ヤラピン」が腸の動きを促進。「お通じを良くする」「腸内の悪玉菌を減らす」効果があります。

抗酸化作用で「老化防止」や「免疫力アップ」

ビタミンC・E、ポリフェノールが活性酸素を除去。動脈硬化・シミ・シワなどの「酸化ストレス」に対抗。加熱しても壊れにくい“でんぷんに守られたビタミンC”が特徴です。



血糖値をゆるやかに上げる(エネルギー安定)

炭水化物が多い一方で、血糖上昇度が低め。食物繊維が多いため、糖の吸収をゆるやかにし、エネルギーを持続的に供給します。ダイエット中の間食や朝食に適しています。

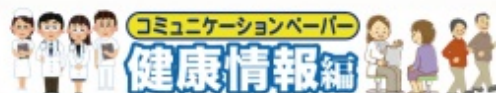
生活習慣病の予防

カリウムが塩分を体外に排出するので高血圧を予防。抗酸化物質がコレステロール酸化を防ぎ、動脈硬化を抑制。食物繊維・ポリフェノールの効果で血糖や中性脂肪の上昇を防ぐ。

美肌効果

ビタミンCがメラニン生成を抑制し、シミ・そばかすを防ぎます。食物繊維で腸が整うと、肌のターンオーバーも改善。紫芋のアントシアニンは「目の健康」「肌の血行促進」にも良い。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



健康を守るために 健康に影響する物質を知ろう

空気中には健康を阻害するさまざまな物質が含まれていることがあります。以下のように発生物質と健康への影響で分類してみました。

空気中の健康に影響する物質

生物・微生物由来のもの

細菌・ウイルス

感染症（インフルエンザ、
COVID-19など）

ダニ・ペットのフケ

アレルギー性鼻炎

喘息の原因



室内特有の有害物質

ホルムアルデヒド

シックハウス症候群、目や
喉の刺激

タバコ煙

循環器疾患、呼吸器疾患

二酸化炭素

集中力低下、頭痛、眠気

大気汚染物質

PM2.5 肺の奥まで入り込み、喘息・肺炎・
心疾患のリスク上昇

一酸化炭素 頭痛・吐き気・意識障害

二酸化窒素 呼吸器への刺激、ぜんそく悪
化

二酸化硫黄 喉の痛み、咳、気管支炎など

揮発性有機化合物 シックハウス症候群、
めまい、倦怠感

自然由来の汚染物質

花粉 花粉症（鼻炎・目のかゆみ）

黄砂 呼吸器刺激、アレルギー反応

カビの孢子 アレルギー、気管支炎、感染症

火山灰 咳、目の痛み、気道刺激