

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

21年  
2月号

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



## なぜオリンピックの年と「うるう年」は関係あるのか?

### ●オリンピックと「うるう年」

「うるう年」はオリンピック開催年。

そう思っていないでしたか? ならば今年  
は延期されたとはいえオリンピックの年だ  
から「うるう年」なのでは?

そんなことはありませんね。

「うるう年」とオリンピックの関係を調べて  
みました。

「うるう年」はなんで生じるのでしょうか?

### オリンピックと「うるう年」

回	開催年	開催地(国)	うるう年	回	開催年	開催地(国)	うるう年
1	1896	アテネ	○	17	1960	ローマ	○
2	1900	パリ	×	18	1964	東京	○
3	1904	セントルイス	○	19	1968	メキシコシティー	○
4	1908	ロンドン	○	20	1972	ミュンヘン	○
5	1912	ストックホルム	○	21	1976	モントリオール	○
6	1916	ベルリン中止	○	22	1980	モスクワ	○
7	1920	アントワープ	○	23	1984	ロサンゼルス	○
8	1924	パリ	○	24	1988	ソウル	○
9	1928	アムステルダム	○	25	1992	バルセロナ	○
10	1932	ロサンゼルス	○	26	1996	アトランタ	○
11	1936	ベルリン	○	27	2000	シドニー	○
12	1940	東京返上	○	28	2004	アテネ	○
13	1944	ロンドン中止	○	29	2008	北京	○
14	1948	ロンドン	○	30	2012	ロンドン	○
15	1952	ヘルシンキ	○	31	2016	リオデジャネイロ	○
16	1956	メルボルン	○	32	2021	東京	×



## 「うるう年」の 3つの条件とは？

平年を365日とすると、地球が太陽を公転する時間は「約365日5時間48分45秒」です。一年で約6時間の時間が多いです。

そこで6時間×4年間=24時間でこのズレを1度1日プラス修正するのが「うるう年」ですね。

### ■なぜオリンピック年は「うるう年」？

では、なぜオリンピックの年が「うるう年」なのかというと夏季オリンピックの第1回大会がギリシャのアテネで開催されました。その年は1896年です。この年が「うるう年」だったからです。それとオリンピックは4年に一度開催されるので、たまたまオリンピックの年が「うるう年」になったのです。ところが1896年の4年後の第2回の1900年パリオリンピックは「うるう年」ではありませんでした。なぜでしょうか？ 「うるう年」は、平年を365日とする時間と地球が太陽を公転する時間のズレを修正するからですが、4年に一度1日増やす以外に規則があります。

- ・西暦が4で割り切れる年は閏年です。
- ・ただし、100で割り切れる年は閏年ではありません。
- ・ただし、400で割り切れる年は閏年です。それでは1900年をこの3つの条件にあてはめてみましょう。

- ・ $1900 \div 4 = 475$ と割り切れます。この条件にはあてはまります。
- ・ $1900 \div 100 = 19$ と割り切れます。この条件にはあてはまりません。
- ・ $1900 \div 400 = 5.9375$ と割り切れません。この条件にはあてはまりません。

ということで1900年は「うるう年」ではないのです。

まあ、「うるう年」はオリンピックに関係ないことはわかっているけど、ちょっと調べると「うるう年」の原理がわかってちょっと知識が増えた感じがしませんか。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

21年  
2月号

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



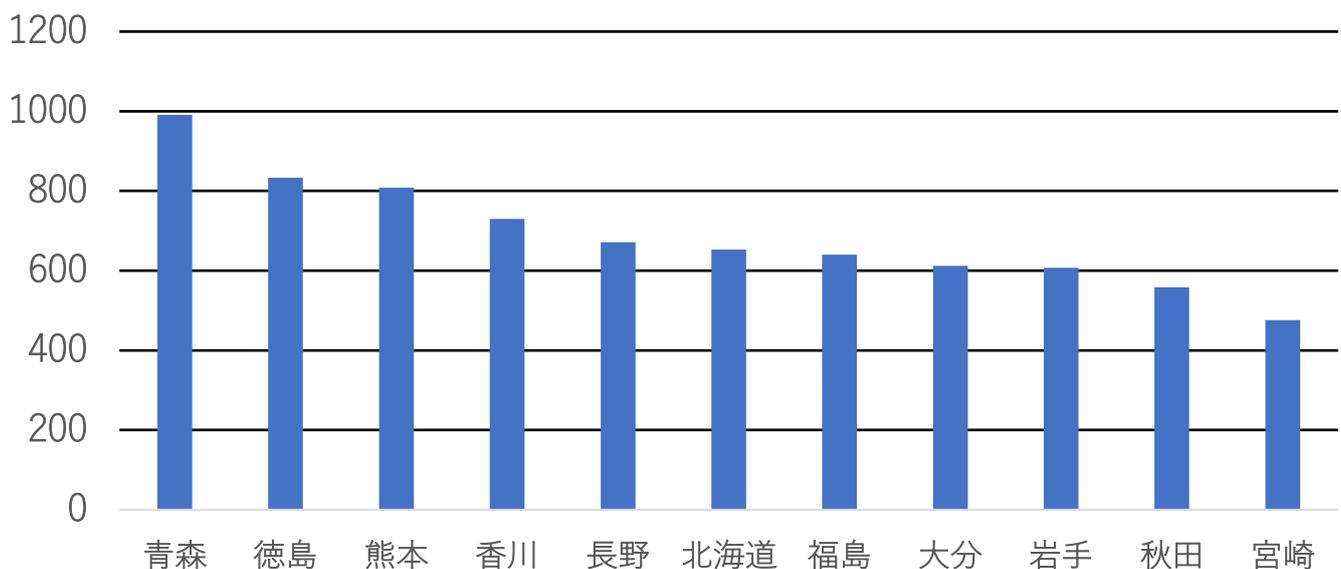
## 2月29日は 「にんにくの日」

### ●2月29日は何の日

今年は「うるう年」ではありませんが、「うるう年」の2月29日を「に(2)んに(2)く(9)」と読む語呂合わせから平仮名の「にんにくの日」と制定しました。制定をした会社は鹿児島県鹿児島市に本社を置き「伝統にんにく卵黄」な

どの健康補助食品の通信販売で知られる株式会社健康家族でした。その後、一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。にんにくの生産が一番多い国はもちろん中国です。では、日本国内ではどこが一番でしょうか？ 鹿児島でしょうか？

2017年10 a 当たりにんにく収量(kg)



日本では、国産ニンニクの8割を鹿児島県でなく青森県産が占め、市町村別では青森県十

和田市が最も多生産しています。その中でも田子町は「ニンニクの町」として有名です。

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



## にんにくの 健康効用は？

### ■体力増強・疲労回復

にんにくは腸から吸収され、体内でエネルギー代謝を助けてくれから疲労回復に有効です。疲労回復には、エネルギー代謝を強化するビタミンB1が欠かせません。ビタミンB1は玄米、胚芽米、豚肉、うなぎ、きのこ、大豆、そら豆、ナッツなどに含まれています。ところが、これらの食材は水溶性のため、吸収率が低いのです。ところがにんにくは油に溶ける性質があるので吸収性が高まりエネルギー代謝を助けてくれます。

### ■冷えの改善

冷え症になると免疫力が下がったり、代謝が悪くなったり、血液の流れが悪くなったりします。そのことが原因で感染症にかかったりします。冷え症を改善するには体の内側から温めることが大切です。

にんにくを食べると交感神経を刺激して末梢の血管を拡張させます。結果、血液が全身に流れ、手や足の先から首まで温まります。

### ■免疫力アップ

ウイルス感染に対抗するにはしっかりと睡眠をとること。栄養バランスのよい食事を摂ることです。にんにくにはウイルスを食べ（ウイルスを攻撃する抗体を体内に作る効用があるといわれています）。感染症の対抗する免疫力アップに貢献します。

### ■ガン予防

にんにくをよく食べている韓国や中国東北部などの人は食べていない地域の人に比べ、ガン患者が少ないといわれています。にんにくの摂取量とガンの発生が疫学的に予防効果があるという報告もあります。にんにくがガンになる危険性を少なくする効果がある最も重要な食物であるといわれています。