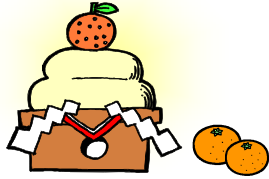


# 1月の安心かわら版

## 1月の主な行事



|     |          |     |            |
|-----|----------|-----|------------|
| 1日  | ： 元日     | 15日 | ： 警視庁設立記念日 |
| 6日  | ： 出初め式   | 17日 | ： 阪神大震災    |
| 7日  | ： 七草     | 21日 | ： 大寒       |
| 10日 | ： 110番の日 | 24日 | ： 全国学校給食週間 |
| 11日 | ： 鏡開き    | 26日 | ： 文化財防火デー  |
| 14日 | ： 成人の日   | 27日 | ： 国旗制定記念日  |



## 今月のかわら版：1 「春の七草」

お正月の7日に食べる七草粥。  
七草を入れたお粥を食べて邪気を払い、1年の無病息災を祈ります。またお正月のごちそうで弱った胃を休めて、緑黄色野菜の少ない冬場に必要な栄養を摂取できるという、古くは平安時代から伝わる風習だそうです。

セリ ... 「せりあって生える」ことから「セリ」といわれるようになりました。  
鉄分・食物繊維が豊富です。

ナズナ ... 冬の間は葉が地面にへばりつくように広がり、三味線のばちに似た三角形の実をつけます。(別名べんべん草)

ゴギョウ ... キク科。ハハコグサ(母子草)とも呼ばれます。うす緑色の葉の先に黄色の花が粒々になってかたまって咲きます。

ハコベラ ... ナデシコ科の多年草。小鳥が好んで食べるので別名ヒヨコグサともいいます。

ホトケノザ ... コオニタビラコのこと。葉のつきかたが仏様の蓮座に似ていることから「仏の座」と呼ばれるようになりました。

スズナ ... カブのことです。

スズシロ ... ダイコンのことです。

七草にはそれぞれに効能があり、健胃効果・食欲増進・風邪などの諸症状の予防・ビタミン補給・美容効果などに薬膳効果にも優れています。  
疲れた胃をいたわって、厄払いと健康を祈りつつ、今年も元気で過ごせますように・・・。

## 今月のかわら版：2 「冷え性を改善しよう」

冷えは「万病のもと」などとも言われ、むくみ・肩こり・頭痛・腰痛・肌荒れ・便秘などさまざまな不調を引き起こします。また、免疫力が低下し、かぜなどの感染症にもかかりやすくなってしまいます。

食べて温めよう

体を温める食材...かぼちゃ・ごぼう・たまねぎ・にんじん・にら・にんにく  
果ゴマ・ねぎ・赤唐辛子・しょうが、等

体を冷やす食材...きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・もやし・おくら  
ほうれんそう、等

食べ物は体を温めたり冷やしたりします。体を冷やす食材は、なるべく煮物にしたり炒め物やスープにしたり、火を通して温野菜にして食べるようにしましょう。また刺激のあるものは体を暖めるので、ねぎ、しょうが、ハーブ、唐辛子などを上手に利用するようにしましょう。

ビタミンEとビタミンCは冷え性の改善に効果があります。ビタミンEは血行を良くして体内のホルモンバランスを調整する働きがあり、ビタミンCは血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持する働きがあります。

まめに体を動かそう

寒い時期は動くことが面倒になって運動不足になりがちです。運動すると血流がよくなり、代謝アップになります。階段を使う、ストレッチをするなど、「無理のないところから」はじめるように心がけましょう。長続きさせることが重要です。

足を温めよう

足は心臓から一番遠いので血流が悪くなると冷えやすく、またむくむと冷えが悪化します。足湯をしたり、寝るときに湯たんぽを入れたり足を冷やさないようにしましょう。足先の冷えには5本ゆびのソックスがおすすめ。ゆびが自由に動くので、血行促進にもつながります。こまめに足を上げたり足首を動かしたりするようにしましょう。

お風呂で温まろう

お湯につかると血管が拡張され、血流がよくなります。ぬるめのお湯に20分から30分ほど半身浴でつかると体が温まります。疲れていてもお風呂にゆっくりつかるようにしましょう。十分温まってから手足にシャワーで水をかけて、またお湯につかるといって「温冷浴」も血行改善にオススメです。