



## 1月の主な行事

1日	元日	15日	警視庁創設記念日
6日	出初め式	17日	防災とボランティアの日
7日	七草	21日	大寒
8日	平成スタートの日	24日	全国学校給食週間
9日	成人の日	26日	文化財防火デー
10日	110番の日	27日	国旗制定記念日
11日	鏡開き		



## 今月のかわら版 : 1 「春の七草」

お正月7日の朝に食べる七草粥。

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。野菜の少ない冬場に必要な栄養源でもありました。この風習は中国から伝わり、古くは平安時代から宮中で行われていました。

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。おひたしや、ごま和えなどにも。

ナズナ…冬の間は葉が地面にへばりつくように広がり、三味線のぼちに似た三角形の実をつけます。解熱作用や利尿作用があるといわれます。(別名 べんべん草)

ゴギョウ…ハコベラ(母子草)とも呼ばれます。黄色の小さな花を茎の先にたくさんつけます。昔は餅につきこむのはヨモギではなく、ゴギョウを使っていました。

ハコベラ…小鳥が好んで食べるので別名ヒヨコグサとも言います。たんぱく質やミネラルを含み、産婦の乳の出がよくなるという言い伝えもあります。

ホトケノザ…キク科のコオニタビラコのこと。葉のつき方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。水菜や京菜のこととする文献もあります。

スズシロ…ダイコンの俗称とされています。消化作用の高いジアスターゼを多く含んでいます。

七草にはそれぞれに効能があり、健胃効果、風邪などの諸症状の予防等、薬膳効果に優れています。今年も元気で無事に過ごせますように。



## 今月のかわら版 : 2 「冷えとり入浴～四箇条～」

冬の寒さは冷えを起こしやすくします。血液循環が悪くなると、新陳代謝が鈍り、老廃物がたまりやすくなります。体温が下がり、さらに冷えを招くことになるのです。冷えは、免疫などに関わる酵素の活動を低下させるとも言われています。体を芯から温めるいちばんの方法は「入浴」ですが、寒さの厳しいこの時期は、安全な入浴を心がけることが大切です。

### 一. あらかじめ脱衣所や浴室を暖める

入浴前に、脱衣所は暖房器具などで暖め、浴室は浴槽のふたを開けておく等の工夫で、他の部屋との温度差を少なくしましょう。

### 二. 全身がじんわり、しっかり温まる方法で入浴する

ぬるめの湯(38～40度)で、20～30分を目安に半身浴を。少し汗ばむ程度までつかりましょう。鎮静の副交感神経が優位になるので、心身ともにリラックスします。一方、熱い湯ではのぼせやすく、長い時間つかって体の芯まで温めることができません。

また、肩までつかる全身浴は、体に大きな負担がかかります(500kg以上の水圧がかかります)ので避けましょう。

### 三. 温まった体は足元から冷やさない

暖かさを逃がさないために、体を拭いたらすぐ着衣しましょう。足から冷えるので、まずは靴下を。5本指タイプや、血行を妨げない足首が緩めのものがお勧めです。

### 四. 入浴で失った水分を補給し、代謝をアップ

発汗により体の水分が失われますので、入浴前後、入浴中にも水分を補給します。汗をかきやすくなり、代謝をアップさせる効果も期待できます。ただし、冷たいものの飲み過ぎにはご注意ください。

＝入浴後に飲んで湯冷めを防止、なつめしょうが茶＝

水洗いした乾燥なつめ2個、しょうがのスライス1枚、水2カップを鍋に入れ、沸騰したら弱火で20分ほど煮ます。汁だけをカップに注ぎ、黒砂糖大さじ1を加えてできあがり。