

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
10日	110番の日	26日	文化財防火デー
11日	鏡開き	27日	国旗制定記念日
14日	成人の日		



今月のかわら版：1 「行事食は健康を維持する“食の知恵”」

日本には四季折々の年中行事があります。本来、年中行事は「神様を呼び、ご馳走を捧げる日」で、「ハレの日」とも呼ばれ、食卓に普段にはないご馳走が並ぶ日でした。農耕民族であった日本人にとって季節の変化は農耕手順の目安になるため、その目安となる日に行事を行い、収穫に感謝してきました。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、「ハレの日」というご馳走を食べる日を設け、体に栄養と休息を与え、賢く乗り切っていました。現代は飽食の時代と呼ばれるように、毎日が「ハレの日」のような食生活です。しかし、疾病が増え続けている現状を考えると、豊かな食は必ずしも健康を約束してはくれません。行事食は、自然の恵みに感謝しながら食生活を営んできた先人たちが生み出した食事。飽食を戒め、今一度その「食の知恵」を見直してみましよう。

【1月の行事食】

●1月3日 わらびの正月

わらびを食べると「笑う＝福笑い」の縁起から、お正月の三が日に食べる習慣となったと伝えられています。また、同じ日に「三日トロロ」という山の芋をすりおろして米飯にかけるトロロ飯を食べる行事食もあります。

●1月6日 納豆の年取り

この日に納豆を食べると「万病の根が抜けていく」と伝えられています。「年取り」とは「年を越すこと」。今年一年、病気にならず健康に過ごすことを願う行事食です。

●1月7日 七草粥

7種の葉物で作るお粥を食べる風習は、万病を除くという呪術的な側面と同時に、おせち料理のご馳走で疲れ気味の胃腸を休め、冬場に摂取が落ちる野菜の供給源としての意味合いも持っていたと考えられています。

●1月11日 鏡開き

この日には鏡餅を下ろし、お汁粉や雑煮にして食べます。「開き」とは「切る・割る」という意味ですが、鏡開きは武家社会の行事だったため、縁起のよい「開き」という言葉が使われました。

●1月20日 二十日正月

麦飯にトロロ汁をかけて食べる日で、西日本に多い行事です。「麦の正月」とも呼ばれています。麦は五穀のひとつで、米に次ぐ重要な主食となるもの。米以外の作物の豊穰を祈願する意味合いも含んでいたといわれています。



今月のかわら版：2 「寒さによる血圧の上昇に注意しましょう」

朝晩冷え込む季節になると、朝温かい布団から抜け出すのが大変ですね。寒さに思わず体が縮みます。トイレでも「ブルッ」と。実はこの瞬間にも血圧は急上昇しているのです。

血圧は季節によって変化しますが、特に冬場は寒さのために血圧が上昇します。人間の皮膚は、寒さを感じると体温の発散を防ごうとして身体表面の血管を収縮します。その結果、血液の流れが悪くなり、血圧が上昇してしまうのです。

冬になって血圧が上がると、高血圧の人はそれだけ脳卒中や心筋梗塞などの合併症を引き起こしやすくなります。そのため、高血圧治療中の人が冬の間だけ薬の量が増えたり、ふだんは高血圧と診断されていないまでも冬になると治療が必要なレベルにまで血圧が上がってしまうことがあります。

～1日のうちでも、血圧が上昇し始める冬の朝は特に注意が必要です～

日常生活の注意点として、温度の急激な変化を避けることが重要です。以下の点に留意しながら血圧の上昇を予防し、寒い冬を乗り切りましょう。

- 起床するときは、飛び起きたりせず、ゆっくり行動し、部屋が暖まってから着替えるようにしましょう。
- 冬の出勤などで外出する場合、防寒は当然ですが、寒い時の急な運動は危険なため、朝通勤時などの駆け込み乗車は避けましょう。
- 入浴前に、まず、浴室や脱衣場を暖めておきましょう。
- 入浴時あまり熱い風呂に入ると血圧が極端に上昇するため、40度以下のぬるま湯で、じっくりつかることをお勧めします。
- 夜中にトイレに起きた時など暖かい部屋から寒いところに出るときは、何か一枚羽織るようにしましょう。
- 睡眠時間が短いと高血圧や動脈硬化などのリスクが高くなります。6時間以上の睡眠を心がけましょう。
- 喫煙には血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。たばこを吸う人はできる限り早い禁煙を心がけましょう。