



# ひだまり通信



平成 25 年  
1 月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 63



## 七草で新年を スッキリスタート!

明けましておめでとうございます(^-^)

お正月は楽しく、また普段お忙しい方はのんびりと過ごされたことと思います。

ただ、年末から年始にかけてちょっと食べ過ぎちゃって胃腸の調子が…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？あまり体を動かすことがなく、ご馳走やお酒を召し上がる機会の多い年末、年始は胃腸がもたれやすくなりますよね。そんな時こそ、昔からの日本人の知恵である“七草粥”があなたの胃腸を助けてくれますよ。

### 【七草粥の由来】

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どものころに一生懸命覚えた春の七草の名前です。

ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのこと。

この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。

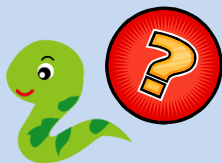
七草の種類は時代や土地によって異なり、七草がもっと多くなったり、少ない場合もあったそうですが、いつの時代もどんな土地でも、年頭にあって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらお粥をいただくその気持ちに差はありません。

### 【七草粥の知恵】

ところで、なぜ七草粥なのでしょう。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。古くはまな板の上で、草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こんな、おまじないのような食べ方も素敵ですが、実はこの七草粥、とても理に叶った習慣です。

七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかけられないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物なのです。また、あっさり仕上げたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わいですね。



### 【七草の効用】

では、日本のハーブ七草にはどのようなパワーがあるのでしょうか。主なものを次に挙げてみましょう。

**＜セリ＞**鉄分が多く含まれているので増血作用が期待できます。

**＜ナズナ＞**熱を下げる、尿の出をよくするなどの作用があります。

**＜ハコベラ＞**タンパク質が比較的多く含まれ、ミネラルほかの栄養に富んでいるため、民間では古くから薬草として親しまれています。

**＜スズナ・スズシロ＞**ジアスターゼが消化を促進します。



もちろん、いずれもみずみずしい緑の草ですから、ビタミンがたっぷり含まれています。

緑が不足しがちなお正月、栄養豊かな七草でお料理を試してみるのもいいかもしれませんね。

## 院長のひとりごと

明けましておめでとうございます!

さて、お気づきの方も多いかと思いますが待合室の受付に向かって右上の壁に、毎月お題が掲示されていますよね。いつも木村先生がお題を考えて、スタッフがそれぞれに答えたものを、木村先生が見やすく張り出してくれています。新年最初のお題は、「今年の挑戦!」。お正月でのんびりしていたところ、一気に背筋を伸ばされるようなお題ですね(笑)。このお題を前にして、昨年の自分の挑戦はなんだっただろうか?そして今年は何に挑戦する?と、これから迎える一年に思いを馳せました。巳年にあやかっ、常に脱皮し成長し続ける自分でありたいですね。



新年になりました。「けんさん」こと村木です。さて、毎年始めには「今年はどうな年でしょうか？」と目標を立てるのが恒例となっています。仕事での目標やプライベートでの目標と、なかなか大変なのですが、実は結構楽しみながら目標を立てています。(笑)皆さんは今年の目標は立てましたか?「どこかへ旅行に行く」とか考えるとワクワクしますよね?(^o^)/もちろん、その為の治療やメンテナンスは僕たちにお任せ下さい。経験と知識を皆さんに提供して、少しでも楽な状態で旅行に行けるようにしていきます。今年もスタッフ一同、皆さんのために頑張っていきますので、また一年宜しくお願いいたします。m(\_ \_)m



明けましておめでとうございませう(。\_\*>) 村木です。昨年中は大変お世話になりました!さて、いよいよ新年ですね♪ 私もこばやし接骨院で勉強させていただいて、丸5年。今年で6年目を迎えます。1年目の自分が今の私を見たら、少しは成長できたんじゃないのかなと感じられる気がしています。今年には更に成長して、皆さんが笑顔に!!自分たちも笑顔になれるよう、毎日を大切に過ごしていこうと思います(\*^o^\*)今年も、皆さんにとって幸せいっぱいな1年になりますように!良い年にしましょう(\*^-^)/♪ 今年もよろしくお願い致します!



みなさん、こんにちは!! あずまではなく、ひがしです!! 1月は、テレビでスポーツを見ること多い気がします。箱根駅伝やサッカーや春高バレーも1月になりましたね。昔は「スポーツは見るものではなく、やるもの」だと思っていた私も今はまったくなくなり、見るだけになってしまいました(^\_^;)箱根駅伝は妹の母校が出てるので、そこを応援します!!どのスポーツもそうなのですが、その大会などで、私は勝手に自分のお気に入りのチームや選手を見つけて、応援して楽しめます。今年もお気に入りのチームや選手をたくさん見つけて勝手に応援していこうと思います(^-^)/ こんな私ですが、今年もよろしくお願ひ致します!!



皆さん明けましておめでとうございませう!今年も宜しくお願いします!さて、皆さんは年末年始はどう過ごされましたか?何処かへ出かけたとか、寝正月なんて方も多かったことでしょうか。私の正月は2日と3日に必ず観ることからはじまります。それは箱根駅伝です。テレビ放送が始まった頃からずっと観てたんですけど、我が母校であることもあって、大東文化大学を応援してます。山の犬東なんてよばれていて、優勝経験もある名門なんです。まあ、そんな選手達が、頑張る姿を観て、自分もやらなきゃ!とか思い、放送が終わったあとなぜかランニングを始めます。で、結局無謀であることに気づき、私の正月は終わります。このパターンは10年続いてまして、我ながらよく飽きないなあと思ってます。



あけましておめでとうございませう。年男、島崎です(今年の目標は「イワシをおろす、目指せ板前」です)。え〜、接骨院らしく骨話を1つ〜。コツをつかむ、という言葉があります。その由来は物事の骨組み、ポイントをおさえる意味からだと思っておりました。ところが〜。先月読んだ[美しい日本の身体]という本には・・・「骨(コツ)をつかむ」という日本語は、この脱力状態において体感される「骨(ほね)の感覚」に由来するもので・・・と。では骨の感覚とは?日本古来の武芸で重視した、不必要な力を抜くことで可能になる、筋力のみよりも強い力。それに必要なものだと。言葉の由来は奥深いですね。では今年も目標に向かってコツコツ頑張ります。お後がよろしいようで〜。m(\_ \_)m



新年明けましておめでとうございませう。m(\_ \_)m おもちが大好きな鈴木です。お正月といえばやっぱりおもちですよね〜(\*^o^\*)以前、岡山に居る友人が「豆入りもち」を送ってくれました。そのままだ焼いて何も味付けせずに食べるのが一番美味しかったんです。素材の味なんですか?でも磯部焼き、きな粉、大根おろし、お雑煮等々...何でも大好きですよ☆皆さんは何がお好きですか?さて、この時期にもう一つ我が家では欠かせないものがあります!それは凧上げです。V(^-^)/。毎年永山グラウンドで走り回っています!決して走り回りたくない訳ではないんですが、多分、下手なんでしょうか??(^\_^;)去年の暮れに新しく「簡単に上がる凧!」(本当に〜?)を買いました。まだ使ってみてないんですが、えうござ期待!!です。それでは皆さん今年も宜しくお願い致します。m(\_ \_)m



こばやし接骨院 ご予約は 0428-24-5608 まで  
東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)  
営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は〜17:30まで)

