

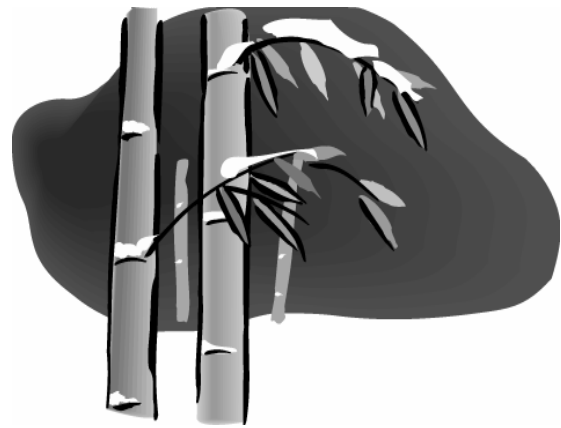
百草園健康だより



古来より日本人の生活と深く結びつき、そして忘れられてしまったように見える二十四節気、七十二候、雑節と和暦。実は、深く日本人の基層に根ざしています。



お正月は、季節の上では冬になりますが、「初春」とか「新春」と書かれた賀状なのは、旧暦の場合、お正月と立春が同じ時期になることがあったための名残です。



立春を迎えて、初めて吹く南からの強い風が春一番。春の風は何番まであるのでしょうか。春一番から春二番までは天気予報でも耳にする言葉ですね。立春が基準になっている行事で、現代でもなじみ深いのは、八十八夜と二百十日です。八十八夜が「茶摘み」、二百十日と二百二十日は台風シーズンです。立春から八十八日目に摘んだお茶は霜が被らないため高級

「立春は一年の始まり、旧行事の基準の節目」

現行の暦では、二月三日の節分の翌日が立春となります。この日から立夏（五月四日ごろ）の前日までが「春」です。

立春は一日だけでなく、雨水（二月十八日）までを立春としている地域もあるようですが、現在では節分の翌日の一日のみを立春とするのが一般的です。

立春は「春」の初日になり、降雪があっても、季節は春であり、冬の季語の「雪」とは区別されています。

お正月は、季節の上では冬になり

ますが、「初春」とか

「新春」と書かれた

賀状なのは、旧暦の

場合、お正月と立春

が同じ時期になるこ

とがあったための名

残です。

とされており、立春から二百十日や二百二十日目は、台風が来る確率が高いとされています。ちなみに台風は農作業にとっては迷惑な（厄）であり、今では二百十日を「厄日」とも呼んでいます。

二月四日ごろには大寒が明けると明けないころで、寒さはまだまだ厳しく、体感的には冬の感じですが。しかし本格的な春に先駆けて開花する梅に、小さな春を見つけようとした、旧暦で暮らした時代の人々の心は、今では比較にならないほど春を待ち望んでいたのでしょう。

厄除けの「立春大吉」

禅寺や禅家では、立春の日に「立春大吉」と書きされた厄除けの札を門扉に貼る習わしがあります。この文字を縦書きにすれば総て左右対称になり、裏から見ても「立春大吉」と読めます。立春は節分の次の日、玄關に立春大吉の札の貼ってある家に鬼が入り振り返ると、同じように立春大吉と書いてある（裏から見えた）ので、新しい札と勘違いし、ここにはまだ入っていないかったと、逆戻りして出て行ってしまつてか。

ちよつと滑稽な話ですが…。

この札を貼っていると一年間を平穩無事に過ごすと言われています。



頑張っているあなたへ

小さなメッセージ

皆様こんにちは、お元気ですか？いつも健康美人だよりをお読み下さり、ありがとうございます。今号より一ページは二十四節気や七十二候が、どのように日本人の暮らしに結びついているかを連載していきますので、よろしくお願致します。

さて、先月成人式を迎えた『ゆとり世代』はバブル経済直後に生まれた堅実で安定志向と新聞の見出しにありました。今から二十年前の平成五年は、皇太子さまと雅子さまのご成婚、スポーツ界だとJリーグ開幕、大相撲、曙関が外国人初の横綱昇進、政界では細川連立内閣が成立、金丸元自民党副総裁の逮捕。その他シリアナ東京、クレヨンしんちゃん、セーラムーンなど…。そんな年でした。

さて、今年生まれた子供達の二十年后、世の中はいったいどうなっているのでしょうか。とっても楽しみです。その子供達が幸福になつて行く世の中を作るのが今年から大人の仲間入りをした新成人の役目かも。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「豆腐の型崩れをなくす方法」

寒くなったこの時期、あったかい鍋料理、特に湯豆腐が恋しいです。折角キレイに煮込んで食べる時に豆腐がグズグズに…なんてことも。そうならないための裏ワザです。それは、調理前に豆腐を塩水に浸します。濃度の目安は「水」2 カップに対して、「塩」小さじ 2 杯程度。浸す時間は15~20分位です。表面が硬くなり、箸で持っても崩れにくくなります。またゆずの絞り汁でも同様に表面が硬くなって行きます。それだけで、柔らかい豆腐を崩すことなく調理することができます。



実践 健康のニ情報

うがいは、フクフクから始めよう

風邪予防にも、効果的なうがい方法は、まず「ブクブクうがい」で細菌のエサとなる食べカスを取り除きます。次に「ガラガラうがい」で、のどの奥についたウイルスや細菌を洗い流します。また、お茶やうがい薬を使うのもいいでしょう。お茶に含まれるカテキンには、殺菌能力があります。



今月の一言

「無字の経文」

音もなく香りもなく常に天地は
かかざる経をくりかへしつ

(二宮翁道歌より)

【略解】文字に書いた経文は、神儒佛といろいろその教えを異にしていますが、文字に書いていない経文は、天地の法則そのもので、肉眼では見えず、心眼を持って見ないと見えません。たとえ夢でも見えなくても厳然としてその循環運行を繰り返しております。

-子宝相談・アトピー性皮膚炎専門-

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



あさり豆腐

本ネギ半斗(2~3人分)

- あさり 1パック
- 絹豆腐 1丁
- A (日本酒 大さじ3)
- 水 150cc
- しょうが(細切) 1かけ分
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- ネギみじん切り 2本分

あさり

鉄やビタミンB12など貧血の予防や改善に効果的な栄養素のほかに、良質のたんぱく質を含んでいます。



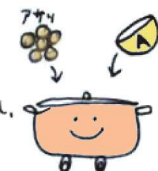
豆腐

高たんぱく質、低カロリーの健康食品です。大豆たんぱく質、サポニン、イソフラボン、カリウム、レシチン、脂質、カルシウム、ビタミンなどを含みます。



つくりかた

- あさりはよく洗って汚れをとっておきます。フタのできる鍋にあさりとAを入れ、フタをして中火にかけます。
- あさりの口が開いたらあさりを取り出しておきます。味を見て鍋にしょうゆ、塩を入れます。
- 豆腐は一口大にちぎって鍋に入れたら中弱火で5~6分静かに煮、ふくめます。
- あさりも鍋に戻して温まったらお皿に盛りネギを散らしてできあがり!



お好みで七味などがけても。

知ったかぶり健康情報「夜ウォーキングのススメ」

健康を維持するために「適度な運動」がよいことは誰もが認めることでしょう。今回は、ウォーキングが自律神経のバランスに与える効果についてお伝えします。

ジョギングよりウォーキングがお勧め

運動能力を高めたり、筋力をアップさせたりといったトレーニング効果を求めるのであれば、ジョギングは身近な方法でしょう。しかし、実際には、ウォーキングのほうがジョギングよりはるかに健康効果は高いのです。ジョギングは運動量が大きいいため、どうしても呼吸が速く、浅くなり、副交感神経のレベルを下げてしまいます。



「夕食後のウォーキング」が理想的な運動

ウォーキングの時間帯は「夜」がお勧めです。夕食後から寝る1時間前までに、30分から1時間ほどゆっくりウォーキングをすることが理想です。朝は交感神経が高い時間帯なので、血管が収縮して体が硬くなるため、運動でけがをしやすくなります。

夜の適度な運動は末梢の血管を開き、特にデスクワークの人が一日の終わりに感じている肉体疲労はうっ血によるものなので、夜にウォーキング程度の軽い運動をすると、血流がよくなり、かえって疲れがとれます。

また、末梢血管の血流がよくなるので、眠りの質が上がり、末梢の血流がよくなることで、肩こりや腰痛、首の痛みなども軽減される効果もあるのです。



ゆっくり深い呼吸をする

ウォーキングのよい点は、「呼吸を意識する時間がたくさんある」ということです。呼吸で大事なのは、自律神経の中でも、副交感神経を上げるということ。交感神経を高めて血管を締めるのは簡単ですが、それを広げる作業というのが難しいのです。呼吸は特に吐く息が重要になります。1で吸って、2で吐く、吐くほうを長くし



雑学の小部屋

犬や猫の鼻はなぜ濡れているの？

犬や猫の鼻の頭がいつも濡れているのは、その嗅覚を鋭敏に保つためです。臭いの元となる微粒子や揮発性の物質は、空気中に漂っていて、呼吸とともに鼻腔内に入り嗅上皮(きゅうじょうひ)と呼ばれる粘膜に触れて、臭いとして感じ取られます。犬や猫の鼻腔は、この嗅上皮の嗅覚細胞の働きを盛んにするために、盛んに粘液を分泌しています。そのために鼻の頭が濡れているのです。



旬の食材と栄養成分「セリ(芹)」

競り合うように密生するためにこの名がついたといわれています。春の七草で筆頭に挙げられています。旬は、1月~4月頃です。アクが強いので下ゆでをして、水にさらしましょう。肉類の臭みを消す働きがあるので、肉を使った鍋料理に最適です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンCが豊富で、カリウム、鉄分、カルシウム、葉酸などのミネラル類も多いです。食物繊維も含まれています。独特の香りはミリスティシン、カンフェンなどの精油成分です。

鉄分や葉酸が貧血予防・改善に効果的です。葉酸などのミネラルとビタミン類の働きで、血行不良を予防・改善することで肩こりや肩こりからくる頭痛やめまい等に効果があります。精油成分がストレスを緩和し、体を暖めてくれるので、冷え性にも効果的です。ケルセチンという成分がガンを予防する働きをします。美肌作りにもセリの栄養成分は有効です。



「諺」を知ろう!

「鴨が葱を背負ってくる」

鴨鍋に葱はつきものだが、鴨が自分で葱まで背負ってやって来てくれれば、すぐに食べられて好都合であることから。



- 多くは、お人好しが、こちらの利益になる材料を持ってこるとを言う。
- 略して「鴨葱」とも。

