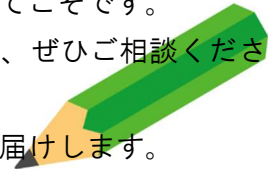




こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
 明けましておめでとうございます。新しい年がやって
 きましたね。
 今年はどんな一年にしたいですか？旅行へ行きたい、
 のんびりしたい、仕事で成果をあげたい、家族や友達
 とたくさん遊びたい……いろいろな希望があると思っ
 ますが、どれも健康な身体があってこそです。
 お身体にお悩みごとがある際には、ぜひご相談くださ
 いね！
 それでは今年も健康情報満載でお届けします。



病気になるしない生活のすすめ

リフレクソロジー担当の山内です。

旧年中はありがとうございました。本年もよろしくお願いたします。

昔の本を読むと健康のためのヒントが隠れています。

東洋医学では食が血となり肉（器官）となると言わ
 れています。食品添加物や農薬を避けたバランスの
 良い食事をとることが大切です。食事以外にも免疫
 力を上げるためのおすすめはウォーキングです。

◆寒い冬を乗り切るために◆（ヒートショックに注意）

- ・入浴直前の食事を避ける
- ・脱衣所を温めておく
- ・入浴前に飲酒をしない
- ・熱めのお湯を避ける
- ・入浴前にコップ一杯水を飲む

参考文献



受付前のラックに入れてい
 ますのでどうぞご覧ください。

発行：大鵬鍼灸整骨院 各種健保取り扱い。ご予約はお電話、またはHPの予約受付フォームからお願いします！

住所：堺市南区宮山台 4-10-17 Tel：072-292-2565 HP：<http://taihousinkyuuseikotuin.com>

春の七草ってなんだろう？

お正月のご馳走を食べ終わるころには、七草粥の材料としてスーパー
 に春の七草が並び始めます。毎年習慣的に召し上がる方も多いですよ
 ね。独特の香りがある子供頃は苦手だったのに、酸いと甘いを味
 わって大人になった今、かえってあの風味がたまらなく美味しく感じ
 られるから不思議なものです（笑）。

一体なぜ、1月7日に七草粥を食べるのか。その理由を紐解いてみま
 しょう。

そもそもは、中国は唐の時代に1月7日に7種類の野菜の入った煮物や
 汁物を食べて無病息災を願うという風習がありました。

日本では「君がため 春の野に出て若菜摘む…」と百人一首にもある
 ように、春に野草の若菜を摘みそれを食べて、長寿を願っていました。
 また1月15日には7種の穀物で作った七種粥を朝廷に献上する宮中行

事があり、その辺りがだんだんひとつにまとまって「せり、なずな、ごぎ
 ょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れた「七草粥」が
 誕生したと言われています。

せりには貧血や生活習慣病の予防効果が、なずなには高血圧改善や整腸作
 用、ごぎょうには喉の炎症を抑える効果やむくみ解消効果、はこべらは滋
 養強壮に鎮痛作用、ほとけのざ（小さな紫の花が咲くものとは違います）
 は胃腸を整える効果、すずな（かぶ）は消化促進と免疫アップ、すずしろ
 （大根）には消化促進に冷え解消効果があり
 ます。年末年始後の疲れた身体に嬉しい
 ですね。

春の七草には薬草として扱われる植物も入
 っています。ぜひ食べるときには、効能を意
 識しながら食べてみて下さいね！

