



こんにちは！いろどり整体 佐野達也です。

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いますが、どれも健康な身体があつてこそです。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！

それでは今月も健康情報満載でお届けします。



### いろどり整体からのお知らせ



先月号で娘（かんな）の紹介をさせていただきましたところ、息子から「僕も紹介してほしい」と要望があったため、今月号は息子（長男）の紹介をさせていただきます。

【名前】佐野 丞（じょう）8月生まれ・3歳 【好きな食べ物】おでん・煮物・麺類・果物 【好きなキャラクター】おさるのジョージ・トーマス  
娘同様、まだまだ泣いたりしてご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほど宜しくお願ひ致します。

### 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。

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、中国の唐の時代に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！

## 寒さで縮こまつた体を開こう

冬のように寒い季節は体温を逃がさないように、身体は内へ内へと縮こまってしまうもの。時折、意識的に胸を大きく開いてあげるといいですよ。

- ① 腰の裏側で、手の指をしっかりと合わせて手を組みます
- ② 息を吐きながら肘をまっすぐ伸ばし、肩甲骨を寄せます
- ③ 胸をはり顔を斜め上に向け、深呼吸をします

何度か繰り返して行いましょう。体が硬くて後ろで手が組めないという方には、ラジオ体操の深呼吸の運動がおススメです。わからない方はNHKのHPで調べてみてくださいね。



簡単レシピ

### 野菜たっぷりせりスープ



#### ＜材料＞

- |                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| ◇せり、大根、里芋、えのき、しいたけ、白菜、厚揚げ豆腐・・各お好み量 | ◇しょうゆ、レモン汁・・・各お好み量 |
|------------------------------------|--------------------|

#### ＜つくり方＞

1. 大根はいちょう切り、里芋は5ミリほどの薄切り、えのきはほぐす、しいたけは石づきを取って薄切り、白菜と厚揚げ豆腐は1センチ幅に切って鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れて煮込む。
2. 醤油をお好みの濃さになるまで入れて、ひと煮立ちさせる。
3. 5cm幅に切ったせりを入れ、レモン汁を回しかけたらでき上がり。

#### ＜ぶりの効用＞

葉酸と鉄分が豊富に含まれているだけでなく、美肌効果の高いビタミンCもたっぷり。また、独特の苦みと香りは食欲促進効果があるとされています。

## ◆おわりに◆

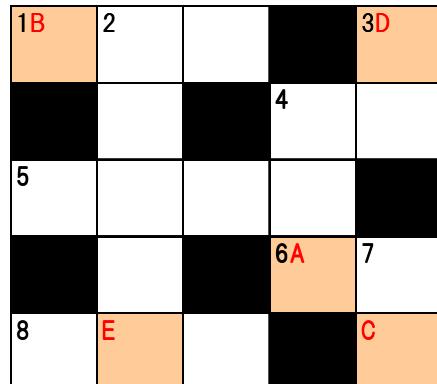
そろそろお正月気分も抜け、いつもの生活開始！と行きたいところですが無理は禁物です。お正月中はのんびりして英気を養った、という方は、まずはストレッチなどのごく軽い運動を始めましょう。食事は胃腸に優しいものを中心に、しっかりと緑黄色野菜とタンパク質をとってくださいね。今年も当院は、あなたの健康応援団として精一杯努めさせていただきます。どうぞ、本年もよろしくお願ひいたします。

#### お知らせ

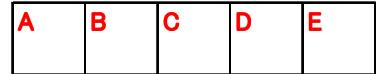
【臨時休業】12月31日～1月4日・1月12日

・当院はご予約優先です。お早めにご予約をお願いします。

## クロスワード



答



#### タテのヒント

【タテ 2】囲碁や将棋の対局などで使用できる時間のことをなんという？

【タテ 3】「立てば芍薬座れば牡丹、歩く姿は〇〇の花」

【タテ 4】曲名「三年〇〇〇、〇〇〇の我が家、美幌〇〇〇」

【タテ 7】村上春樹の小説「〇〇団長殺し」

#### ヨコのヒント

【ヨコ 1】家を守るのは「ヤモリ」、井戸を守るのは「〇〇〇」

【ヨコ 4】スズメ、カラス、白鳥などの総称。実は唐辛子を食べても辛さを感じないんだそうですよ

【ヨコ 5】逃亡を防ぐために警察が犯人にはめるのは？

【ヨコ 6】四季、文学座、ひまわりといえば〇〇団です

【ヨコ 8】教会で歌われるのは〇〇〇歌