

おひさまだより1月



明けましておめでとうございます。

年末年始はいかがお過ごしでしたか？

1月は年初めに加え寒さも厳しくなっていくことから1年間の「無病息災(むびょうそくさい)」＝病気をせず健康であることを願う行事がありますね。

例えば、1月7日の七草は無病息災を願うとともに、年末年始に使いすぎた胃腸を休める意味も含まれています。

また、1月は「小寒(しょうかん)」と「大寒(たいかん)」があり「大寒」は一年のうちで1番寒さが厳しくなる期間、「小寒」は寒さが厳しくなる前半の期間です。

この大寒の日に冷水につかって心身を清め、無病息災を祈る行事もあります。

※余談ですが、この小寒～大寒までの間を「寒の内」と言い、この期間に仕込みをした‘味噌’‘醤油’‘寒天’‘凍り豆腐’はととも美味しいと言われています。

寒い時期は身体を冷やし過ぎないように注意が必要です。

身体を温める食材としては葱や生姜、にんにく、こしょう、鶏肉、羊肉、くるみ、酢、酒、もち米などがあります。

漢方では昔から寒さと「腎」に深い関りがあると考えられ、腎臓の働きを補う食材(豆類、黒ごま、山芋、くり、桑の実、クコの実、牡蠣など)を取り入れると良いと言われています。これらの食材を毎日の食事に取り入れることで寒さから身体を守りましょう！

そして寒いからといって家の中にじっとしているのではなく、太陽の出ている時間帯に外へお散歩したり身体を動かすことも大切です。外に出る際は防寒対策として「帽子」や「手袋」もお忘れなく。帽子や手袋は薄手のものでも暖かく、想像以上の防寒になります。

本年も、皆様の無病息災とご多幸をお祈りし、少しでも健康や幸せのお手伝いが出来ればと考えております。

本年もどうぞよろしく願いいたします。