

# おひさまだよ！ 1月

2018年 戌



明けましておめでとうございます！初夢は見ましたか？  
年越しそばにお節料理、お雑煮などなどたくさん召し上がった方も多いのではないのでしょうか。

食べ過ぎや飲み過ぎで食べたものが胃の中にたまり、代謝がうまくいかないことを「食滞(しょくたい)」と言います。

この状態になるとゲップが出たり、胃の膨満感や胃痛、胸やけ、便秘、下痢、等の症状がおこりやすくなります。

この「食滞」を改善するには、消化を促進したり、老廃物の排泄を促したり胃腸の働きを整える食べ物をとることがオススメです。

## 《食滞改善におススメの食材》

### ●消化を促進する食べ物

大根・人参・かぶ・そば・オクラ・ゆず・すだち・きんかん等

### ●老廃物を促進する食べ物

切り干し大根・白菜・ごぼう・キノコ類・海藻類・ほうれん草等

### ●胃腸の働きを整える食べ物

キャベツ・カリフラワー・れんこん・里芋・大豆・りんご等

### ●デトックス・解毒作用がある食べ物

みつば・黒豆・小豆・納豆・みょうが・ふき・しじみ等

お正月と言えば、もうひとつ、1月7日に食べる七草粥も欠かせない行事ですね！昔の七草粥は米・麦・粟・稗などの穀物を使ってその年の五穀豊穡を祈っていたようですが、時間が経つ

につれて穀物が七種類の野草や野菜に変化し、『無病息災(その年の万病を避け、元気に過ごせますように)』という意味が込められるようになりました。

七草の名前	込められた意味
せり	競り勝つ
なずな	撫でて汚れを除く
ごぎょう	仏体
はこべら	繁栄がはびこる
ほとけの座	仏の安座
すずな	神を呼ぶ鈴
すずしろ	汚れの無い清白

また、無病息災を願うと共に野菜や果物の不足しがちな冬の季節にビタミンを補って、正月のご馳走を食べて疲れている胃腸を休めるという目的もあるようです。

食材と上手につきあって今年も1年元気に過ごしましょう！！

## 本年もどうぞ宜しくお願いいたします！