

二十四の季節の移ろいを「食」とともに感じてみませんか

旬を食す

— 冬ならではの味覚を愉しむ —

「冬号」

2023
winter

旬の味覚で、ココロも体も温かく！
冬ならではの魅力を楽しみましょう。

「五色」の食材をバランスよく！
冬を健やかに過ごす献立
冬の行事カレンダー 11月、12月、1月

イトーヨーカドーから
二十四の季節をおもてなし

～季節に寄り添う 暮らしの発見～

日本の美しい暮らし

にじゅうしせつき

二十四節気とは

日が短くなり冷たい北風を感じると

いよいよ寒さの厳しい季節「冬」の到来です。

日本人は古くは、凜とした佇まいの季節に合わせて雪景色を愛でたり、

さまざまな行事食を楽しんだり、冬を上手に取り入れる暮らし方をしていました。

しかし生活が便利になるにつれ、

いつの間にか、季節を感じる機会が少なくなったように思えます。

「二十四節気」は、古くから伝わる一年間の季節変化を

24の節目でとらえた暮らしの知恵です。

季節の移ろいに合わせて地域それぞれの旬の食材を味わったり、

衣替えや住まいの模様替えを楽しんだり……。

より細やかに変化の機微を感じていただければ、

毎日がもっと豊かで健やかになるでしょう。

イトーヨーカドーは、皆様と「二十四節気」の季節変化を共有し、

常に新鮮な売り場づくりを心がけたいと考えています。



冬の行事カレンダー 11月 霜月 しもつき						
誕生色／恋染紅葉(こいそめもみじ)						
月のいわれ “霜が降りる寒い季節”にちなんで「霜降り月」と呼ばれ始め、のちに略されて「霜月」になったとの説が有力。仲冬・雪待月とも呼ばれます。						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 文化の日	4 大安
霜降 ～11月7日頃						
5 下弦の月	6	7	8	9 二十六夜	10 大安	11 一の酉
立冬 11月8日～11月21日頃						
初候 山茶始開—つばき、はじめてひらく—						
12	13 新月	14 大安	15 七五三 三日月	16	17	18
次候 地始凍—ち、はじめてこおる—						
19	20 大安 上弦の月	21	22	23 勤労感謝の日 二の酉	24	25 十三夜
小雪 11月22日～12月6日頃						
初候 虹蔵不見—にじ、かくれてみえず—						
26 大安	27 十五夜	28 十六夜	29	30	1	2
次候 朔風払葉—きたかぜ、このはをはらう—						

木枯らし1号、東京と近畿で基準が違う

晩秋から初冬の間はその年で初めて吹く、最大風速8m/秒以上の、北寄りの強い風が「木枯らし1号」です。東京と近畿地方だけで発表され、それぞれの地域で基準が異なります。東京は、10月半ばから11月末までに吹く風向きが西北西～北の風。近畿地方は、10月24日の霜降から12月22日の冬至までに吹く北寄りの風が対象です。

11月23日は勤労感謝だけでなく、生活も見直す日

11月23日は「勤労感謝の日」に指定されています。ただ同日が、「ワーク・ライフ・バランスの日」として提唱されているのは知らない人も多いのではないのでしょうか。生活全体のバランスにも意識を向け、仕事との調和を図るための取り組みの一環です。2006年から提唱され始め、さらに「ワーク・ライフ・バランス週間」として11月23日を含む1週間が提唱されています。

西の市の「熊手」、粋な買い方は？

デザインと予算を決め、境内の熊手店を一巡しましょう。欲しい熊手を決めたら、勝った・負けた(買った・売った)の商談開始です。そして値切った分をご祝儀で熊手屋さんに渡すのが粋とされています。熊手屋さんは儲かり、お客さんは大名気分を味わえて幸せになるとされます。最後に、商談成立を意味する手締め(手終い)で繁栄を祈りましょう。

冬の行事 カレンダー						
2024年 むつき						
月のいわれ						
誕生色／想紅(おもいくれない)						
家族や親戚が集まり正月に仲睦まじくする様子から“睦月”とな り、「睦月」と短くなった説が有力。初春月・早緑月の呼称もあります。						
日	月	火	水	木	金	土
31	1 元日	2	3	4 下弦の月	5	6 大安 小寒
末候 雪下出麦—ゆきくだりて、むぎのびる—						
7 二十六夜	8 成人の日	9	10	11 新月	12	13 三日月
1月6日～1月19日頃						
芹乃栄—せり、すなわちさかう—						
14	15	16 大安	17	18 土用の入り 上弦の月	19	20 大寒
末候 雉始雊—きじ、はじめてなく—						
21	22 大安	23 十三夜	24	25 十五夜	26 十六夜	27
1月20日～2月3日頃						
款冬華—ふきのはな、さく—						
28 大安	29	30	31	1	2	3
末候 鶏始乳—にわとり、はじめてとやにつく—						

冬の行事 カレンダー						
しわす						
月のいわれ						
誕生色／勿忘菫(わすれなすみれ)						
師(僧侶)が走り回るほど忙しい年末の様子から師走と呼ば れるようになったという説が有力。晩冬・春待月・極月とも。						
日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 大安
末候						
3	4	5 下弦の月	6	7 大雪	8 二十六夜	9
12月7日～12月21日頃						
初候 閉塞成冬—そらさむく、ふゆとなる—						
10	11	12	13 大安 新月	14	15 三日月	16
次候 熊蟄穴—くま、あなにこもる—						
17	18	19 大安	20 上弦の月	21	22 冬至	23
12月22日～1月5日頃						
初候						
24	25 大安 十三夜	26	27 十五夜	28 十六夜	29	30
末候 鰯魚群—さけのうお、むらがる—						
乃東生—なつかれくさ、しょうず—						
次候 麋角解—さわしかのつの、おつる—						
31 大みそか 大安	1	2	3	4	5	6

お正月の終わりは1月20日の「二十日正月」

1月20日は、正月行事がすべて終わり、祝い納めにあたる「二十日正月」といわれます。正月の縁起物「年取り魚」(関東ではさけ・関西ではぶりが一般的)を骨や頭まで調理して残さず食べたことから「骨正月」や「頭正月」との別名も。ほかにも小豆がゆを食べて前年の豊作に感謝し新年の無病息災を祈るのも二十日正月の風習です。



おせちの食材にはそれぞれ意味がある

もともとは新年を祝うための神様への供物だった「おせち」。各食材に願いが込められています。「数の子」には子孫繁栄、「田作り」には豊作祈願、「黒豆」には忠実に働けるように、「れんこん」には見通しのいい将来への願いが込められました。魔除けの赤と神聖な白を並べた「紅白かまぼこ」が、初日の出の形でおめでたさを表します。



「元日」と「元旦」の違いは？

1月1日は新年最初の祝日「元日」。「元旦」は、元日の朝のみを指します。「旦」は夜明けや朝を意味する言葉です。〰と〰に分解でき、〰で水平線や地平線、〰で太陽を表して朝日が昇る様子を示しています。なお年賀状に書くなら、1月1日午前中に多くが配達されるため「元旦」を推す説もあります。



12月29日と31日は餅つきを避けよう

としがみさま
年神様は鏡餅に宿るとされています。年末の多忙な中での準備になりますが、29日は「苦餅」・31日は「一夜餅」と、両日の餅つきは昔から避けられてきました。29日の〰が「苦」に、31日は新年までに餅が固まらず鏡餅の沈みにつながるため、縁起が悪いとされたのです。末広がりを表す〰がある28日が餅つきに最適とされます。



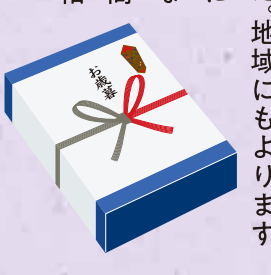
冬至には「ん」が付く食材を食べよう

冬至は太陽の力が復活する「一陽来復」ともいわれ、その日を境に運が上昇するとされていました。また厳しい寒さから死に近い日も考えられ、無病息災を願う日でもあったといえます。その名残で、こんにゃく・南京(カボチャ)・れんこんなど、〰にちなんで「ん」が付く食材を冬至に食べて厄払いや運盛りをする慣習が残っています。



お歳暮はいつまでに贈るのがいい？

お歳暮はお世話になった人へ一年の感謝を伝えるために贈るものです。正月の準備を始める12月13日から20日までに届ける慣習が以前はありました。地域にもよりますが現在は、12月初旬から20日頃までに届けばよく、11月末に贈るのも問題ないといわれています。目上の人には商品券などが失礼な場合もあるので、相手に合わせて品物を選びましょう。



11月8日～11月21日頃

立冬

りつとう

「立つ」という言葉には「季節の始まり」という意味があります。

立冬は、冬の訪れを告げる時季なのです。

季節の大きな節目であるため、

冬物の衣類を用意したり暖房器具を取り出したりと、

冬支度を始めて本格的な冬の到来に備えましょう。

季節の花

枇杷の花（びわのはな）

夏に実が熟す枇杷は、晩秋から初冬にかけて花を咲かせるバラ科の植物です。小さな白い花が枝先に密集して咲き、パニラに似た甘く濃厚な香りを放ちます。しかし木の高いところで咲くため、気づきにくいかもしれません。



初候

山茶始開 ―つばき、はじめてひらく―

山茶花が冬の始まりを感じさせる時季。中国では山茶を「つばき」と読みます。

次候

地始凍 ―ち、はじめてこおる―

大地が凍り始めるほどに夜の冷え込みが厳しくなる頃。

末候

金盞香 ―きんせんか、さく―

金盞は水仙の花のことです。雪の中でも咲くため「雪中花」とも呼ばれます。



「七十二候」とは、二十四節気のひとつの節気をさらに3つに分け、より細やかに季節の変化を表したものです。

11月22日～12月6日頃

小雪

しょうせつ

まだ雪が少ない時季のため、「小雪」といわれています。

「小春日和」の暖かい日もありますが、

真冬へ近づいている途中です。

お歳暮の準備を始めた頃でもあります。

七十二候

初候

虹蔵不見 ―にじ、かくれてみえず―

日差しが弱まり空気も乾燥するこの時季は、虹が見える機会が減ります。

次候

朔風払葉 ―きたかぜ、このはをはらう―

強く冷たい北風が吹いて、紅葉した葉っぱを吹き飛ばす頃です。

末候

橘始黄 ―たちばな、はじめてきばむ―

日本固有のかんきつ類「橘」の実が成熟し、黄色く色づく時季を指します。



季節の鳥

鴛鴦（おしどり）

寄り添って雌雄が動く生態から、「おしどり夫婦」の由来になっている水鳥です。愛し合うような雌雄の様を「愛」で表したのが名前の由来といわれます。オレンジ色の鮮やかな銀杏羽は、繁殖期を迎えた雄の特徴です。



11月（立冬・小雪）に旬を迎える
おすすめ食材

立冬の注目食材

かき



冬が旬の「真かき」のうま味は、加熱するとさらに凝縮でき、

かきフライ・アヒージョなど

加熱料理に最適です。

小雪の注目食材

みかん



コラーゲンの生成に

不可欠なビタミンCを含みます。

白い筋や袋を取らずに食べると、

果肉だけのときより

約2倍も多くの食物繊維を

摂取可能です。

おすすめレシピ

みかんとチーズのサラダ

みかんの甘みとチーズのコクを

ビネガの酸味でひとまとめ！

【材料】（2人前）

みかん…2個・フェタチーズ…30g・ルッコラ…50g・オリーブオイル…大さじ1・ワインビネガー、レモン汁…各小さじ2・塩…ふたつまみ・黒こしょう…適量

【作り方】

- ① みかんは、外皮をむいて房ごとにばらし、食べやすいように軽く筋を取る。
- ② フェタチーズは、みかん1房と同程度のサイズに切る。
- ③ オリーブオイル・ワインビネガー・レモン汁・塩を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ルッコラ・①と②を合わせて器に盛り、③と黒こしょうを全体にかける。



大雪

たいせつ

冬將軍の到来で日本海側を中心に、まさに大雪が積もる時季。
師走真ただ中で何かとあわただしい上、朝晩の冷え込みが厳しく体調を崩しがち。健康管理に注意しましょう。



七十二候

初候

閉塞成冬 ―そらさむく、ふゆとなる―
空を塞ぐように垂れ込めた灰色の雲が、冬本番の到来を感じさせます。

次候

熊蟄穴 ―くま、あなにこもる―
秋にたつぷりと餌を食べた熊が、冬眠に備えて穴にこもる頃です。

末候

鰻魚群 ―さけのうお、むらがる―
北の冬の風物詩。さけが産卵のために生まれた川に遡上する姿が見られます。



覚えてたい季節の言葉

【冬麗】 ふゆ・うらら

冬の好天を意味する言葉です。
初冬では「小春日和」を使うのに対し、寒さが厳しくなった時季の季語に指定されています。
太陽に照らされて晴れ晴れとしつとも、キリッとした冬の冷たい空気を感じさせる言葉です。



河豚（ふぐ）

季節の魚

各地の貝塚で骨が発見され、卵巣や肝臓に毒があっても昔からふぐが食べられてきたのがわかっています。『河』を上る「めふぐ」を中国では指す点、膨れた腹が豚のような点から「河豚」の字になったといわれています。



12月22日〜1月5日頃

冬至

とうじ

一年で最も日が短く、夜が長い日が冬至です。
「冬至の日」の次の日から、太陽が復活すると考えられており、縁起の良い日ともされてきました。
また新年を迎える時季で、多くの行事があります。



七十二候

初候

乃東生 ―なつかれくさ、しょうず―
多くの草木が枯れていく中、乃東（夏枯草の古名）と呼ばれるうつぼ草が芽を出し始める頃です。

次候

麋角解 ―さわしかのつの、おつる―
雄の鹿の角が落ち、生え変わる時季です。動物たちも冬の装いに。

末候

雪下出麦 ―ゆきくだりて、むぎのびる―
一面が雪に覆われていても、その下では寒さに強い麦が芽を出しています。



季節にまつわる「豆知識」

猫は、ねずみのせいで十二支になれなかった!?

十二支は、元旦に神様にあいさつをしにきた12番目までの動物が選ばれたとされています。猫も参戦したもの、嘘の日付をねずみに教えられ、十二支を逃しました。ねずみを猫が追い回す原因になったともいわれます。



季節の花

福寿草（ふくじゅそう）

にんじんに似た葉と黄金色の花が特徴的な多年草です。「福」に幸福・「寿」に長寿の願いが込められ、新年の床飾りに使われます（「元日草」の別名も）。温室で育てて新年に開かせますが、本来は春に開花する種です。



12月（大雪・冬至）に旬を迎える
おすすめ食材

大雪の注目食材

みかん



みかんの原型「橘」が常世の国から持ち帰られたと『古事記』や『日本書紀』に記されているほど古い歴史があります。

冬至の注目食材

ぶり



地域によって名前の違う出世魚ですが、80cm以上の成魚を共通して「ぶり」と呼びます（環境省HPより）。天然のぶりは冬が旬です。

おすすめレシピ

ぶりのステーキ

焼く前の切り身に塩を振るのがポイント！
5〜10分間おくだけで、余計な水分が抜けて臭みも軽減できます。

【材料】（2人前）

ぶり…2切れ・にんじん…1/2本・水菜…1/2束・ポテト（市販の冷凍品）…6〜8かけ・にんにく…1かけ・油…大さじ1と1/2・塩、黒こしょう…各適量・しょうゆ、みりん、酒…各大さじ1/2

【作り方】

- ①ぶりに塩を振って5〜10分間おいたら、水気を拭き取って黒こしょうを振る。
- ②にんじんと水菜を食べやすい大きさに切り、にんにくを薄切りにする。ポテトは袋の説明に従って調理する。
- ③大さじ1/2の油でにんじんを炒め、塩と黒こしょうで味を調えて、とりだしておく。
- ④残りの油で香りが立つまでにんにくを炒めたら、ぶりを入れて中火で焼く。
- ⑤ぶりに焼き色が付いたら、しょうゆ・みりん・酒を入れて絡める。
- ⑥水菜・ポテト・にんじんと一緒にぶりを盛り付ける。



1月6日～1月19日頃

小寒

しょうかん

最も寒い時季に入るとされる
「寒の入り」がちょうどこの頃。
寒中見舞いを出すのも小寒から節分までの期間で、
寒さの厳しい期間に相手の体調を気遣って送ります。

季節の鳥

鷹（たか）

タカ目タカ科のうち中形から小形の種が鷹。同じ分類でも、大形の種は鷲と呼ばれます。
「富士二鷹三茄子」と初夢の縁起物になったのは、隠居先を駿府にする際に鷹のよさを家康が挙げた話に由来するともいわれます。

七十二候

初候

芹乃采 — せり、すなわちさかう —
冷たい沢の水辺に芹が生えてくる頃です。
芹は、春の七草のひとつに数えられています。

次候

水泉動 — しみず、あたたかさをふくむ —
地中で凍っていた泉がとけだす時季。
春への動きを感じさせます。

末候

雉始雌 — きじ、はじめてなく —
雄のきじが雌を求めて鋭く甲高い声で鳴く頃。
繁殖活動が始まると春が近い兆しです。



節氣にまつわる豆知識

鏡開きの餅、刃物で切ると縁起が悪い

年神様の依り代として鏡餅をお供えます。武家社会で始まったとされる鏡開きでは、切腹を連想させるため刃物は避けられ、てきました。餅が硬くても強く叩かず、木槌で丁寧に叩いて手で開きましょう。



1月20日～2月3日頃

大寒

だいかん

冬の最後の節気です。
名前の通り、一年で最も寒い時季でありながら、春の気配も少し感じられます。
暖かく快適な毎日を過ごすために、防寒対策を万全にしましょう。



七十二候

初候

款冬華 — ふきのはな、さく —
凍った地面からふきのとうがつぼみを出す時季。土の下では春の準備が始まっています。

次候

水沢腹堅 — さわみず、こおりつめる —
川に流れる水が凍ってしまうほど寒い様子を指します。一年で最も冷える時季です。

末候

鶏始乳 — にわとり、はじめてとやにつく —
鶏が春の気配を感じて鳥小屋に入って卵を産むという意味です。春が近づいた証といわれます。



覚えてたい季節の言葉

【探梅】たん・ばい

冬枯れの山野を歩き回って早咲きの梅を探す様を表した、晩冬の季語です。春を知らせる梅の花を探索する、つまり待ちかねて春を探す様から、風雅を追求める人間の心を表現する言葉として使われてきました。



寒鯉

(かんこい)

季節の魚

水温が低下した冬に、水底でじっと動かない姿から晩冬の季語としても使われる寒鯉。ほとんど餌を食べないため、釣るのも難しいといわれます。元々は活発な魚であるがゆえに、動かない鯉の姿が冬の厳しい寒さを想起させます。



1月（小寒・大寒）に旬を迎える
おすすめ食材

小寒の注目食材

寒ぶり



北海道から九州まで冬に南下するのと、春の産卵のために盛んに餌を食べるので身が引き締まって脂も乗ります。「ひみ寒ぶり」（富山県）や「佐渡の寒ブリ」（新潟県）など、ブランドに認定されているものもあります。

白菜

大寒の注目食材



95%が水分で、100gあたり14kcal程度とヘルシー。半玉などにカットされている場合、芯が膨らんだり断面が盛り上がりたりしているものは鮮度が落ちていきます。葉が詰まり、断面がみずみずしいものが新鮮です。

おすすめレシピ

ロール白菜

コンソメだけでなく、とまとスープやクリームスープにもアレンジ可能！
和風だしのおでんに入れてもいいです！

「材料」（2人前）
白菜…4枚・豚ひき肉…150g・玉ねぎ…100g・パン粉・牛乳…各大さじ3・塩、こしょう…各適量・水…400cc・コンソメ（顆粒）…小さじ2

「作り方」

- ①白菜にラップをし、電子レンジ600Wで3～4分間加熱する。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉・パン粉・牛乳・塩・こしょうと混ぜて4等分にする。
- ③芯を手前にして白菜をまな板に1枚おき、②の1つをのせたら奥に向かって巻く。残り3つも同様。
- ④塩（小さじ1/2）・水・コンソメ・③を鍋に入れ、落としぶたをしながらかき火で煮る。
- ⑤沸騰したら弱火にし、あくを取りながら20～30分間煮込む。



「五色」の食材をバランスよく！ 冬を健やかに 過ごす献立

食材を色味ごとで「五色」に分類し、バランスよく食べるのが健康につながる。和漢ではすめられています。

野菜や果物のほか、肉・魚・乾物などの色にも着目してみてください。

「五色」を活かした食材選びや献立づくりにチャレンジしましょう。

「五色」を意識して食材を選ぶ

自然界にあるものを5つの属性に分ける

「五行思想」をご存じでしょうか。

中でも、5つの色で食材を分けてそれぞれの色を取り入れた食事を摂ることで健康を保とうと考える「五色」は、日頃の献立づくりのヒントになります。

下の図を参考にしながら、「五色」の食材を組み合わせた献立づくりにチャレンジしてみてください。



「五色」の食材を組み合わせる 冬の養生法レシピ

石狩鍋



Ishikari-Nabe

材料 (4人前)

- さけ(生) 赤 400g
- にんじん 赤 100g
- 豆腐(白) 白 1丁
- 玉ねぎ 白 1/2個
- 春菊 緑 80g
- きゃべつ 緑 200g
- しいたけ 黒 4枚
- 昆布 黒 10cm
- 長ねぎ 1本 しめじ 1パック
- みそ 黄 100g 水 8カップ
- 昆布だし 大さじ1と1/2
- 酒・みりん 各大さじ2
- 砂糖・塩 各適量



- ① さけはぶつ切りにし、にんじん・豆腐・玉ねぎは一口大に切る。しいたけは軸を取って、長ねぎは斜めに、きゃべつはザク切りに、春菊は半分に分ける。しめじは小分けにする。
- ② 水と昆布だしの素で作っただし汁と、みりん・砂糖・みそ・酒・塩を混ぜ合わせる。
- ③ 昆布を鍋底に入れ、春菊以外の食材と②を投入し、中火であくを取りながら煮る。
- ④ 煮立ったら弱火にし、春菊を入れてひと煮立ちさせる。

ごぼうとチキンのサラダ



Burdock & Chicken

材料 (2人前)

- ごぼう 黒 1本(100g)
- にんじん 赤 1/3本(65g)
- 鶏むね肉(白) 100g
- ごま 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1と1/2
- 塩・酒 各適量



- ① にんじんとごぼうは皮をむいて長さ4cm程度の千切りにする。
- ② 鶏むね肉に酒をかけ、耐熱皿に置いてラップをする。500Wの電子レンジで2分間程度加熱し、冷ましてから手で細く裂く。
- ③ 塩を加えた熱湯で、ごぼうをやわらかくなるまでゆでる。にんじんも、歯応えが残る程度にゆでる。
- ④ ゆで上がったにんじんとごぼうを、ざるへ移して冷ましておく。
- ⑤ マヨネーズ・しょうゆ・砂糖・酢・塩と②・④を混ぜ合わせ、風味づけにごまを振る。

赤



赤の食材(心)

元氣と活力を与えてくれる赤の食材には「補血のチカラ」が期待できます。タンパク質や脂質を含む肉類や赤身魚はもちろん、βカロテンが豊富なトマトやにんじんなどの赤い野菜も摂取しましょう。

黄



黄の食材(脾)

「補気のチカラ」が期待できる黄の食材は、健康的に消化を助け、気分を明るくしてくれるでしょう。みそや油揚げといった大豆食品は高い栄養価をほこります。かぼちゃ・銀杏・みかんなどでビタミン類のチャージも可能です。

緑



緑の食材(肝)

緑の食材は、気分を落ち着かせ、本来の体調に整えてくれるでしょう。春菊・ほうれん草・小松菜などの緑の葉物野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれ、「清熱のチカラ」が期待できるので積極的に摂取しましょう。

白



白の食材(肺)

白の食材は、体や肌を潤して乾燥による悩みを和らげてくれるでしょう。ごはんやうどんなどの炭水化物には糖分が含まれるため摂り過ぎに注意。良質なタンパク質が摂れる白身魚もおすすめです。

黒



黒の食材(腎)

体を温めるといわれている黒の食材は、現代人に不足しがち。食物繊維やミネラルが豊富で低カロリーな海藻やきのこ類を摂りましょう。時間が経つと切り口が黒く酸化するごぼうやなすなどの野菜も含まれます。

冬を乗り切る、健康的な食療のポイント

和漢や栄養学をもとに考えられた、体内の調子を健康的に整える食事法を「食療」といいます。

冬は、和漢で「閉蔵」と呼ばれる、エネルギーを体が蓄えようとする時季です。そのため、いいものだけでなく、暴饮暴食や偏食からの悪いものをも体が蓄え

てしまい、さまざまな悩みにつながりやすくなるのもいわれています。五臓の「腎」や胃腸をケアできる栄養素を摂取するのがおすすめです。野菜からの食物繊維のほか、きくらげ・しいたけ・いわし・さば・卵などからビタミンDも摂取しましょう。

「静電気」の予防&除去方法！

体の中からも対策できる！
静電気が発生しやすい条件や
原因を学んで予防しよう！

気温25℃以下・湿度20%以下になると静電気が発生しやすくなるといわれます。静電気が起こりにくい50〜60%程度の室内湿度を加湿器などで保つほか、保湿クリームを体に塗るのも対策になります。ミネラルウォーターなどで水分補給をするのもいいでしょう。静電気に好条件の酸性からアルカリ性に、体の電気バランスを整えられます。

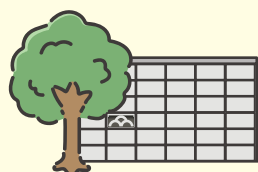
また重ね着による服の摩擦も原因のひとつです。アクリルのインナーとウールのセーターを組み合わせると静電気が溜まりがちなので、肌着は綿がおすすめです。静電気防止スプレーはもちろん、柔軟剤を使うだけでも対策になります。ほかに、も3つの対策をまとめてみました。

Point
01

靴は、ゴム底ではなく革靴を
電気が流れない絶縁体の性質をもっているゴムには静電気が溜まる。自然素材や革の靴ならば足元から放電しやすい。

Point
02

金属の前に地面や壁を触る
アスファルト・石・木などは静電気をゆっくり通す。金属の前に触れよう（金属は静電気を一気に通して痛みにつながるため）。

Point
03

金属を触るときは手を開く
静電気の通路が狭まって一点に集中するため、指先や拳で触れると痛みが増す。手を開いて面で触れば痛みの緩和が可能。



通年で活かせる
生活の知恵

覚えておくと
役立ちそうな電話番号

緊急時や困った場合に役立つ電話番号は、110番や119番以外にもいくつかあります。たとえば

海で事件・事故が起きた場合は118番を使いましょう（海上保安庁HPより）。海難・人身事故・密輸・不審船・油の排出などを海上保安庁に通報できます。電話回線が混雑している被災時には、171番の「災害用伝言ダイヤル」を使いましょう。任意の電話番号を介してメッセージの録音や再生ができ、安否確認や緊急連絡に使えます（災害用伝言板「web171」との併用も）。ほかにも覚えておきたい3つの番号を紹介します。



#7119

救急安心センター事業

救急車を呼ぶべきか判断がでない場合に、専門の看護師や医師に相談が可能。けがの状況や病状からプロが案内してくれる。

※対応していない地域や自治体があるのでご注意ください。



#8139

JAFロードサービス

バイクや車の事故や故障時に、最寄りのJAFにつながる番号。会員でなくても対応してくれる（有料）。



#9110

警察相談専用電話

ストーカーやDVなど、事件や事故に発展する前のトラブルや不安に特化した相談先。被害や事故に直面している場合の110番と使い分けよう。



この季節、指圧するなら"このツボ"

八邪（はちじや）
八風（はつふう）

冷えが気になる冬は、指先や足先の悩みもおこりやすい時季です。和漢では寒さでめぐりが乱れ、体の末端まで栄養を十分に送れなくなるのが原因と考えられています。

.....

手指の間のシワかきにあるツボ「八邪」を指圧して冷えによる悩みをケアしましょう。反対側の人さし指と親指でつまむ、もしくは両手を合わせた状態でグーパーをしたりパツと離したりすればツボを刺激できます。また足指にも、手と同じ位置に「八風」と呼ばれるツボがあります。刺激すれば温まって末端のケアが可能です。手と足の指を握り合わせ、八邪と八風を同時に指圧するのがいいでしょう。手指だけの場合と同じように、握ったり離したりを繰り返してみてください。めぐりが整って冷えによる悩みを整えることにつながるでしょう。

