



## 年末年始のご挨拶

今年も一年が終わろうとしています、連日 covid-19 の話題ばかりでしたね。ワクチンの接種も何ヵ国かで始まりましたが、効果は未知数ですし、変異株が現れたらインフルエンザウイルスのように、イタチごっこをくり返すようになるかもしれません。いつまで感染との戦いが続くのか予想もできないですが、一番の予防は体力補強です。感染しないことが理想ですが、このまま広がる可能性が高くなると他人ごとではなくなります。たとえ感染しても重症にならず、早く回復するように日頃から体調を整えていきましょう。



年末年始は自粛ということで、ご自宅でのんびりというかたが多いと思います。わが家もふたりだけの静かなお正月になりそうで、ちょっとさみしいですが我慢ですね。時間もありませんので、気合を入れてお節料理を作ってみようかしら。



中国最古の医学書の「黄帝内経」には、冬は「閉蔵」の季節なので、夜は早めに寝て朝はゆっくりと起き、エネルギーを体内に蓄え、陽気を失わないように過ごすことが一番の養生、と書かれています。冬は「腎」の季節で、「黒いものを食す」ということで、お節料理には黒いものがたくさん入っています。

**黒豆**「今年もマメに暮らせるように」という願いが込められていて、むくみにもいいし糖質の消費に必要なビタミンB1も豊富です。

**海老** 腰の曲がった老人に見立てた、長寿のしるしの海老。身体を温めて足腰を丈夫に。殻はカルシウムが豊富で、免疫力も高めます。

**栗** 栗きんとんは黄金色の塊が財産にたとえられています。疲れにもいいですし、お腹が冷えて痛いときにもおすすめです。

**昆布** 昆布巻きの昆布は「喜ぶ」、昆布は高血圧やむくみのほかに、身体のしこりをほぐし、子宮筋腫、便秘などにも使用されます。

**慈姑** クワイは、塊茎から勢いよく芽が出ている様子が「芽が出る」ので縁起が良いとされます。でんぷん質が多く、ミネラルのリン、鉄、カリウム、ビタミンの葉酸なども豊富な健康野菜です。

最近では、イタリアン、フレンチ、中華など、お節も個性豊かになっていますので、いろいろ楽しみながら、栄養と体力を補強して、来年は「疫病退散」の年にいたしましょう。今年一年、ありがとうございました。来年もどうぞよろしく願いいたします。みなさまのご健康とご多幸をお祈りしています。

