マリン通信　1月号 1201009

広中央店

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。広中央店の沖本です。今年初めてのマリン通信に載せていただけるなんてとても光栄です。今年はいいことが沢山ありそうな気がします。ところで、年末年始は何かと食べる機会も多く胃腸の方も随分弱っているのではありませんか？お正月の７日目の朝に食べる「七草粥」、お正月の豪華な食べ物や飲酒で疲れた胃腸や内臓をいたわる効果やビタミン不足を補う効果があると言われているこの風習は、はるか昔、平安時代の頃ではバランスの良い大切な食事の一つだったようです。そこで、春の七草について少し調べてみました。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、これらを「春の七草」と言います。現在では年中何でも食べられる時代ですが、昔の人達の知恵ですね。この風習が始まったとされる平安時代には七草粥を食べて邪気を払い健康を願ったと言われています。胃腸の調子を整えて、平成２４年もスタートです。本年も皆様のご健康を応援させて頂きます。

セリ	食欲増進 貧血 更年期障害の予防
ナズナ	下痢 腹痛 腎臓 肝臓の機能を整える
ゴギョウ	せき のどの痛みを和らげる
ハコベラ	整胃 整腸
ホトケノザ	高血圧の予防
スズナ	ビタミン ミネラルの補給
スズシロ	下痢止め 消化不良に効く

阿賀店

最近玄米食にハマッている阿賀店の児玉です。普通は白米3：玄米1くらいから始めるそうですが、元々雑穀ごはんが好きなので、いきなり玄米100%から始めました。さすがに白米よりは硬いですが、圧力鍋で炊いているのでかなりふっくらと美味しいです♪ 食べ始めて約3ヶ月ほどになりますが、最近肌がキレイになったと言われます。女性と違い化粧をしないので自分ではよく分かりませんが、言われると嬉しいものですね(笑)話は変わりますが、夏と冬、どちらが痩せやすいと思いますか？夏の方が汗をよくかくので痩せやすいイメージがありますが、実は冬の方が痩せやすいんです！なぜなら脂肪を燃やすということは文字通り熱を作り出すということ。夏の暑い日には外気も暖かいので汗で発散させようとしますが、それでもすぐにバテてしまいます。逆に冬の寒い日には体内で作り出した熱を効率よく発散でき、体内に熱がこもりにくいのでバテにくく、運動自体も長時間行うことができます。なので、夏に運動する場合にも、首や頭などを適度に冷やして熱をとってあげることで効率アップにつながります。先日ウチの両親が健康診断の数値で数箇所軽く引っかかったのをきっかけに、毎朝30分のウォーキングを始めました。一人で続けるのは大変ですが、二人なら続けやすいのではないかと思います。そういう意味では、二人が同時に健康診断に引っかかったのはとてもラッキーな事でした（ˆoˆ)v

三津田店

三津田店の平田です。新しい年が始まりましたネ。お節料理やお雑煮をたくさん食べ過ぎておもちのように体もまるまるになりそうです。皆さん、初夢は見ましたか？ふつう1月1日の夜に見る夢の事を言い、「一富士、二鷹、三茄子」、富士山、鷹、茄子の夢を見ると縁起が良いと言われるようです。「無事　高く　事をなす」のことを指すという説が有力だそうです。きっと皆さんもステキな夢を見たことと思います♪

話は変わりますが、この辺りでは「とんど祭り」というのが1月15日位からあるみたいですが、行かれたことはありますか？私は娘が小さい頃に家族で一緒に参加させて頂いた事が一度だけあります。高いやぐらを組んで無病息災を祈る新年の炎のお祭りです。赤白のおもちを竹の先に付けて焼いて食べると1年元気で過ごせると言われ、頂いたおもちを皆で喜んで食べた事を思い出します。皆さんも機会があれば一度参加してみては・・・？本年も皆様の健康をお手伝いします。何かあればいつでもお尋ね下さいね。今年もよろしくお願い致します。