



新年あけましておめでとうございます。本年も皆様により良いサービスと情報をお届けできますよう西薬品社員一同精進して参ります。本年も宜しくお願い致します。



2020年が幕を開けました。皆さんはお正月どのように過ごされましたか？日本のお正月といえば「おせち料理」おせち料理は「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められた縁起の良い料理。今回は、おせち料理に込められた健康への願い、そして健康への働きをご紹介します

## 海老…不老長寿

海老は長いひげや曲がったその形から、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きできますように…という願いが込められている、まさに長寿の縁起物のひとつです。海老も他の食材同様にカラダの土台である「腎」を強くする働きがあるといわれており、滋養強壮食材の代表格です。薬膳の世界では疲れたときには海老料理を食べる風習があり、カラダを温める働きを助けるといわれています。

おせち料理は健康のために  
選り抜かれた食材ぞろいの  
年に一度のスペシャル薬膳御膳！



## 栗きんとん…豊かな一年を（金運・勝負運）

栗きんとんはその黄金色の見た目から「金団」つまり黄金の財宝になぞられ、金運に恵まれる豊かな一年を…という願いが込められています。また栗は「勝ち栗」といわれ、縁起が良いものとされています。栗を剥いたあの形、何かに似ていると思いませんか？そう。栗を剥いた形は人間の脳の形にそっくりなのです！薬膳の世界では形が似ていることから「頭を良くする食べ物」として昔から親しまれてきました。

## 黒豆…無病息災

「まめ」という言葉には、「元気、丈夫、健康」、また「まじめ」という意味があります。まめに働き、元気で健康で暮らせますように。という願いが込められています。黒豆は薬膳の世界では「長寿の食べ物」として親しまれて来ました。薬膳では黒色の食材はカラダの土台である「腎」を強くする働きがあるといわれており、黒豆はその代表格です。「腎」が強くなることで成長や発育が円滑に進んだり老化のスピードがゆるやかになったり、また免疫力や自然治癒力も強くなり元気で健康なカラダを保つことができると考えられています。また胃腸を元気にする働きを助けるといわれ、もともと弱い方や飲み過ぎ食べ過ぎで弱った方にもおすすめです。実は、黒豆のゆで汁には水の巡りを良くしてむくみの改善を助ける働きがあるといわれています。



## 昆布巻き…喜ぶ（お祝い・不老長寿・子孫繁栄）

昆布は、養老昆布（よろろうこんぶ）という名の語呂合わせから「喜ぶ」お祝いの縁起物です。また同時に、「子生（こぶ）」というあて字から、子孫繁栄の願いも込められています。昆布には、水の巡りを整える働きや堅いものを軟らかくする働きを助けるといわれており、頑固なむくみのようにカラダに溜まり凝り固まった余分な老廃物をやわらかくほぐして体の外へ押し流しやすくするとされています。最近では昆布のヌルヌル＆ネバネバ成分（水溶性の食物繊維）が腸の中の老廃物をからめ取って出しやすくしてくれるなど度々話題が上がっています。

他にも「ぶり（鱒）」…  
ぶりは成長によって名前が変わる  
出世魚であることから、立身出世  
の願いが込められています。  
「数の子」は子孫繁栄、「田作り」  
は五穀豊穡などがあります。

新年の乾杯に欠かせないお屠蘇（とそ）には「邪気を屠り、心身を蘇らせる」というのがお屠蘇の言い伝え。こんなところにも家族の健康長寿、無病息災を願う気持ちが込められているのです。実はお屠蘇は「薬草酒」だということはご存知ですか？正式には屠蘇延命散といい、「延命」の名のごとく長寿を願う縁起の良いものです。



## 七草がゆを食べよう

七草粥は正月行事として定着していますが、本来は1月7日の「人日」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句※のひとつです。人日とは文字通り「人の日」という意味で、中国の前漢の時代に、元日は鶏、2日は狗（犬）、3日は猪、4日は羊、5日は牛、6日は馬、7日は人の日としてそれぞれの占いをたて、8日に穀を占って新年の運勢をみていたことに由来します。さらに唐の時代には、人日の日に「七種菜羹（ななしゅさいのかん/しちしゅのさいこう）」という7種類の若菜を入れた汁物食べて、無病息災を願うようになりました。羹はあつもの、汁という意味です。また、官吏昇進を1月7日に決めたことから、その日の朝に七種菜羹を食べ、立身出世を願ったといわれています。



芹（せり）……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。  
薺（なずな）……別称はベンベン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。  
御形（ごぎょう）……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。  
繁縷（はこべら）……目によりビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。  
仏の座（ほとけのざ）……別称はタビコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。  
苣（すずな）……蕪（かぶ）のこと。ビタミンが豊富。  
蘿蔔（すずしろ）……大根（だいこん）のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

この風習が奈良時代に日本へ伝わると、年のはじめに若菜を摘んで食べ生命力をいただく「若草摘み」という風習や、7種類の穀物でお粥を作る「七種粥」の風習などと結びつき、「七草粥」に変化していきました。そして、江戸時代に「人日の節句」（七草の節句）として五節句※のひとつに定められると、人々の間に定着していきました。また、7日といえば松の内（一般的には1月1日～1月7日）の最後の日にあたります。七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

## News & Infomation

インフルエンザが  
流行しています！！



2019年～2020年シーズンは、インフルエンザウイルスA型(AH1pdm09)及びB型(ベクトリア系統)が確認されています

- ▶ 普段から健康管理し、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。
- ▶ 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ▶ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ▶ 咳エチケットを行いましょう。

