

皆様こんにちは。今年も残りわずかとなりました。  
あっという間の1年でした。皆さんはどんな1年でしたでしょうか？  
私は色々経験、勉強する1年となりました。  
皆様良いお年をお迎えください。



1月はお正月で、家で家族とゆっくりおせち料理やお酒を飲んだり、またカラオケショッピングなど1年の疲れを落としつつ新年を迎えましょう。

美味しそうなお雑煮、皆さんのご実家のお雑煮は白みそ？  
お澄まし？地域によってかわりますよね。  
食べる時は気をつけて食べましょう。



1月7日は七草粥で無病息災願いつつ  
お正月休みで疲れた胃腸の回復を願い、仕事や学校を頑張るため  
ゆっくり味わって食べましょう。。。

七草粥は、春の七草を効果、意味をご紹介します！

- ①芹(せり) 効果血液中の老廃物やコレステロールの排出、発汗作用、冷えに有効、胃・肝機能を正常に整える効果がある。
  - ②薺(なずな)効果解熱、下痢・便秘、腹痛・利尿、高血圧、肝臓病に効果がある。
  - ③御形(ごぎょう)風邪の予防(咳止め、内臓の回復)に効果がある。
  - ④繁縷(はこべら)効果利尿、腹痛、鎮痛に効果がある。
  - ⑤仏の座(ほとけのざ)
  - ⑥苧(すずな)効果ビタミンが豊富で、風邪の予防、腹痛の予防消化の促進に効果がある。
  - ⑦蘿蔔(すずしろ)効果消化不良、解毒作用、血栓の防止に効果がある。
- 以上の効果があるようです。



体調を整えて新しい1年にのぞみましょう！

来年1年皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

