

# たから健康レター

第38号 2014年1月

## 知っておきたい！ 「和」の年中行事 ～秋・冬編～

日本の行事を簡単にまとめてみました。  
1年のはじめりにチェックしてみてくださいね！

発行元：株式会社トラストファーマシー  
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL：03-5958-3137  
FAX：03-5958-3138  
HP：<http://www.trust-ph.jp/>

### 秋・冬の行事

9月 長月 (ながつき)	お月見 9月後半頃	15日(十五夜)の夜に出る満月は「中秋の名月」と呼ばれ、収穫を祝ってお供えをして月見をします。
	お彼岸 9月23日(秋分の日の前後7日間)	先祖様の霊をなぐさめる、大切な仏教行事です。「彼岸」とは仏教の言葉で「この世(こちらの岸)をはなれて仏の世界(むこう岸)に行く」という意味。
10月 神無月 (かんなづき)	重陽の節句 10月半ば	旧暦の9月9日は新暦の10月半ばをさします。奇数の9が重なることから「重陽(ちようよう)」と呼ばれます。菊の花には「不老長寿」の力があると考えられており、菊酒などを飲むと長生きすると信じられていました。
11月 霜月 (しもつき)	七五三 11月15日	子どもの成長を神様に感謝し、将来の無事を祈って神社にお参りします。室町時代の儀式からはじまり、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。奇数は縁起が良いという中国の考え方も含んでいます。
12月 師走 (しわす)	冬至 12月22日頃	1年で一番昼が短く、夜が長い日。太陽の力が弱いと人間の魂も衰えると言われ、これ乗り越えるために旬のかぼちゃや小豆を食べて力を回復します。
	大晦日 12月31日	昔は月の終わりを「晦日(みそか)」と言いました。最後の月なので「大」をつけて大晦日と言います。
1月 睦月 (むつき)	正月 1月1日	新しい1年の幸せや豊作をもたらす「年神(としがみ)様」をお迎えする大きな行事として祝われてきました。正月の「正す」には「あらためなおす」「初め」などの意味があります。つまり正月は「古い1年を終えて、新しい1年をあらためて始める最初の月」なのです。
2月 如月 (きさらぎ)	節分 2月3日	「季節の分かれ目」という意味です。大豆には穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊を退けると考えられていました。今では大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらいます。自分の年の数だけ大豆を食べて1年の無事を祈ります。

### 年中行事とは??

年中行事とは毎年一定の時期に行われる儀式・行事(予定された日に行う行動)のことです。  
日本は四季の変化に恵まれており、多彩な年中行事がある国です。年中行事には先祖が築いてきた知恵や考え方がしみ込んでいます。

### 七日(なぬか)正月

1月6日の夜から7日にかけては、七日正月と呼ばれ、正月飾りをはずすほか、各地で様々な行事が行われます。

#### 七草粥(人日(じんじつ):1月7日)

中国の野菜を食べて健康を願う風習と日本の7種の穀類を粥にして食べる風習が合わさり、七草粥を食べるようになりました。「若菜から力ももらって、病気を防ぐ」という意味があります。

せり  
なすな(ぺんぺん草)  
ごぎょう(ははこ草)  
すすしろ(大根)  
すすな(かぶ)  
ほとけのざ  
はこべら

### ☆行事の豆知識☆

#### \*その1

旧暦とは⇒1872年まで使われていた暦で、新暦とは1ヶ月のずれがあります。  
新暦とは⇒現在使われている暦で、太陽暦のことをさします。



#### \*その2

二十四節季⇒1年間を24等分(約15日ごと)にしてそれぞれの季節をあらわした言葉。  
立春(2/4頃)、夏至(6/22頃)、大雪(12/8頃)、冬至(12/22頃)など。

### 行事食を食べよう!

行事食とは季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをさします。  
旬の食材を使ったものが多いのが特徴です。

#### 【9月】

9日(重陽の節句) 菊酒、栗ごはん  
19日(十五夜) 月見団子  
23日(秋分/お彼岸) おはぎ



#### 【10月】

17日(十三夜) 月見団子、栗ごはん、豆



#### 【11月】

15日(七五三) 千歳飴



#### 【12月】

22日(冬至) かぼちゃ、小豆粥  
31日(大晦日) 年越しそば



#### 【1月】

1日~3日(お正月) おせち料理、お雑煮  
7日(人日) 七草粥  
11日(鏡開き) お汁粉  
15日(小正月) 小豆粥



#### 【2月】

3日(節分) 福豆、恵方巻き、いわし  
9日(初午) いなり寿司





## 白味噌雑煮



1人分の栄養成分

**エネルギー 253kcal**

**たんぱく質 15.6g**

**脂質 1.8g**

**塩分 2.4g**

20分

(2人分)

材料	分量	目安量
丸もち	2個	
里芋	2個	
人参	1/4本	
青味(蕪の葉やほうれん草など)	1/4個	
えび	2尾	
鰹節	大さじ1	
調味料	分量	目安量
昆布だし	400cc	2カップ
白味噌	72g	大さじ4

### 料理のポイント!

野菜や餅など汁と別に茹でておくことで仕上がりがきれいになります。人参を抜き型などで梅の花に抜いたり、金箔などを盛り付けるとより正月らしく豪華に仕上げることが出来ます。野菜がゴロっと入っていて、食べ応えがあります。今回は、里芋、人参ですが自分でアレンジしているんな野菜を入れてみてください。

### 【作り方】

- ① 里芋は六角に剥き、よく洗ってぬめりを取る。人参は輪切りに切っておく。えびは殻を剥き、背綿を取っておく。
- ② 里芋、人参は水から茹でて柔らかくなったら取り出す。
- ③ 青味は熱湯でさっと茹でて、冷水につけておく。えびは熱湯で茹でる。丸もちも茹でて柔らかくしておく。
- ④ 昆布だしに白味噌を溶き、味を調える。
- ⑤ ④の汁でえびを炊く。
- ⑥ お椀に餅、里芋、人参、青味、えびを盛り、④の汁を注ぐ。鰹節を高さが出るように盛り付け完成。



### 担当の先生より

地方によって文化が異なる味噌やお餅。関西のお雑煮といえば、白味噌の丸餅のお雑煮です。関西では定番ですが、他の地域ではなかなか口にすることがないと思います。作り方はとても簡単なので、これをきっかけに白味噌を使ったお雑煮を試してみたい方はぜひお試しください！日本には地域によっていろいろなお雑煮がありますので、家庭の味と食べ比べてみてください。

担当 大石 勝洋先生

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校  
 東海調理製菓専門学校  
 目指すは一流のプロフェッショナル



## 今月のコラム～薬剤師より～



寒い時期になってきました。インフルエンザや風邪予防の為に、手洗いをしっかりしましょう。風邪やインフルエンザの感染は手から体内に入ってしまうケースが圧倒的に多いので、手をこまめに洗うのが一番の予防になります。

手洗いは菌を殺すのではなく、洗い流すことが目的です。指の股や爪等汚れがたまりやすいところをしっかりと洗うことです。石鹸よりも40度のお湯の方が手の菌が除去できたとの報告もあります。しっかり洗って、きちんと予防しましょう!!

薬剤師 三部 陽司

## 今月のコラム～栄養士より～



今年十二支『馬』年です。

栄養成分『プラセンタ』は馬や豚の胎盤から製造されているのをご存じですか？胎盤の中には胎児が子宮の中で成長を確実に行うために必要とされる成長因子というものが含まれています。これを活用したのが『プラセンタ』です。おすすめは国内産サラブレッド100%のもの。またわたしたちは馬肉を食べる習慣もあります。赤身で栄養満点です。このように『馬』はわたしたちの生活に欠かせない生き物だと思います。

馬と人間の関係に感謝しつつ1年を過ごしていきたいですね。

管理栄養士 清水 孝子

当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。処方箋がなくてもお気軽にご相談ください!

## 薬局では健康維持に欠かせない商品を各種取り揃えております。

国産原料のみ使用。とろみと甘味が美味しい、しょうが湯で身体を温めましょう!



生しぼり しょうが湯  
 (1箱) **¥1,050** (税込)  
 (5P) **¥270** (税込)  
 (2P) **¥110** (税込)

## オリジナルQOL向上商品



冷え症の方におすすめ。ノンカフェインなので妊娠されている女性、お子様にも安心です。

体力不足、美容を気にされている方におすすめです。

CoQ10 60粒入り (約1ヶ月分) **¥3,990** (税込)  
 黒豆健康茶 30包入り **¥1,680** (税込)  
 ※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

## 薬局名



発行元:株式会社 トラストファーマシー  
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F  
 TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138  
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>  
 人と人のつながりからより良い価値を創造する

