



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院

第63号



健診センターニュース 初春

「知ってた？春の七草は「超ヘルシーフード！」

お正月ムードが落ちついた頃、「春の七草」という言葉をちらほら耳にするようになります。「七草がゆ」とは「春の七草」とされる7つの食材が入ったお粥のことで、1月7日に食べるというのが一般的です。

昔の中国では、1月7日は「人日（じんじつ）」といって人を大切にするとされ、7種類の食材をいれた汁物を食べて無病息災を願ったとされています。

7日は「松の内（一般的には1/1～1/7）」の最後の日にあたります。青菜には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわるとともに、不足しがちな冬場の栄養補給をする効果もあります。7種類の野菜を入れて作る地方や、野菜以外の具やお餅を入れて7種類とするところもあります。「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・春の七草」と暗唱して覚えている方も多いでしょう。この時期になると、スーパーなどでセットになった七草が販売されていますね。

若い人では、「春の七草がどんな植物なのか知らない」という人もいるでしょう。七草はすべて合わせると約12種類の薬膳効果があり、含まれるビタミン・ミネラルは約7種類です。健胃効果・食欲増進・利尿作用・二日酔い解消・解熱・去痰・咳止め・気管支炎予防・扁桃腺炎予防・肝臓回復効果・そばかす予防・あかざれ予防・心の安定効果などが期待されます。食べ過ぎになりやすいお正月や風邪の多い冬の時期にはうってつけの食材というわけです。

セリは「競り勝つ」という意味をかけています。

ナズナはぺんぺん草とも呼ばれ「なでて汚れをはらう」といわれています。

ゴギョウは「仏体」を表し、ハコベラは「繁栄がはびこる」とされ、

ホトケノザは「名前そのもの」が縁起物、スズナは「神を呼ぶ鈴」、

スズシロは「汚れのない純白さ」を表しており、すべて縁起物とされています。

七草がゆは、それぞれの食材に高い栄養素が含まれ、体に良いことを

昔の人々は知っていたのです。まさに先人の知恵が詰まった健康食と言えます。

体をいたわり、健康的に1年を過ごしましょう。



初夢

今年の初夢、覚えていますか？

『一富士、二鷹、三茄子』というフレーズを皆さんも1度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。これは、初夢に見ると縁起のいい夢ベスト3のこと！なぜこの3つが縁起がいいとされているのでしょうか？そもそも初夢とは、いつ見る夢のことなのでしょうか？

初夢とは、新しい年を迎え、最初に寝た日の夜に見る夢のことです。大晦日の夜からではなく、元日から2日にかけて見た夢とする説が一般的といわれています。新年初めてのことは縁起がいいとされ、「縁起のいい夢を見たらその1年がいい年になる」という古くからある夢占いが由来のようです。

縁起のいい夢には様々な説がありますが、「富士」と「無事」をかけているとされるものや、「鷹の優雅に空を飛ぶ様」から「無限大の可能性」、ナスは「事を成す」から「夢の実現」を表しているといったものがあり

ます。ベスト3の続きもあるそうですよ。

お正月は、お酒を飲み過ぎてしまったり、寝不足だったり、ごちそうをお腹いっぱい食べ過ぎてしまったりして睡眠の質が悪くなりがちです。何事もほどほどを心がけ、リラックスした状態で質の良い眠りをとることが大切です。皆さんが心地よい眠りとともに、良い新年のスタートをきられますように・・・。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

