

# 保健ジャーナル 1月号

## 七草ってなんぞや？

**せり**   
「競り勝つ」という  
意味がある縁起物。  
鉄分がたくさん!!

**なすな**   
「撫でて汚れを取り  
除く」という意味が  
込められている。  
下熱作用がある。

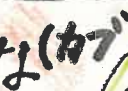
**ごぎょう**   
「御形(仏様の)体」  
という意味。別名、母子  
草と呼ばれ風邪予防  
に使われている。

**はこべら**   
はこべらは、  
「反映がはこめる」  
=「繁映がひろがる」  
という意味で、腹痛  
薬として使われており、  
胃炎に効果がある。



So  
Healthy!

**ほとけのざ**  
「仏様が落ち着いて  
座ってらっしゃる」という  
意味がある。食欲促進  
歯痛改善の効果がある。

**すずな(かぶ)**   
「撫でて汚れを取り除く」という  
意味が込められている。  
熱を下げる効果がある。  
七草の中で一番おいしい。

**すずしろ**  
(ダイコン)   
「汚れない」  
「清白」という意味  
が有る。美肌  
効果に優れている。

### 由来・歴史・効用

七草は、早春に芽吹くため、邪気を払うと言われていました。そこで新年の初めに、「一年の無病息災を祈って」食べたのです。古くはまな板の上で、草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたそうです。  
効用としてはおなかゆにして食べることで正月疲れの胃腸の回復として「ちょうど良い食べ物」です。

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かし、鍋を強火にかけ沸騰させたら、塩、七草を入れて2分程ゆでます。ザルに上げ湯切りし、水気を絞ります。
- 七草をお好みに薄切りにします。
- 同じ鍋にごはん、水を入れて中火で煮立せる。
- 煮立たら弱火で②を入れて、ひと煮立ちしたら塩を入れ混ぜあわせる。

### 2人前の材料

- ごはん ..... 150g
- 水 ..... 500ml
- 七草 ..... 各2g
- お湯(ゆで用) ..... 適量
- 塩 ..... 少々

### 出典

- <https://www.kikkoman.co.jp> アクセス日: 1/14
- <https://www.ryumeikan-tokyo.jp/blog-nanakusagayu/> アクセス日: 1/14
- <https://www.sirogohan.com/recipe> アクセス日: 1/14
- <https://www.maff.go.jp/manakusa> アクセス日: 1/18

# 地震・災害に備えて私たちにできること

今日の私が株の自分も助かる

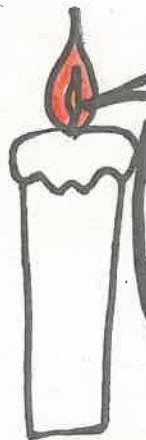
1月1日午後4時10分ごろ石川県能登地方を震源とするマグニチュード7.6  
最大震度7の地震がありました。兵庫県でも震度3が観測されたので気づいた人も多かったと思います。  
地震大国の日本に住んでいる私たちに災害が起こる前にできることを紹介します！

知らないで損！  
防災グッズ

飲料水  
災害が発生すれば  
ライフラインは  
簡単にストップして  
しまいます。



ろうそく  
電気が止まって  
しまった際に  
あると便利。



保存食  
電気やガスが  
いらない缶詰や  
チョコレート  
乾パンが  
オススメ



軍手  
建物からの脱出や  
救出、防寒対策にも  
役立ちます。



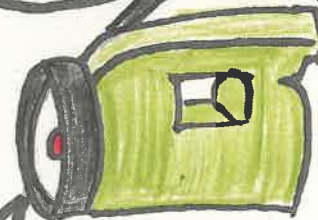
救急セット  
ばんそうこうや  
消毒液、三角巾、  
マスクなどを  
入れておきましょう。



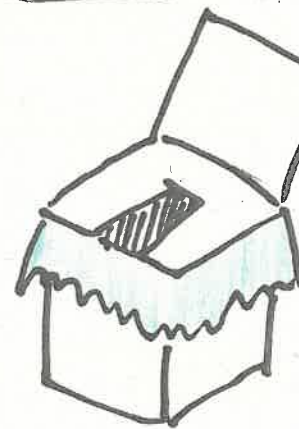
ガムテープ  
壊れたものを固定したり  
傷口の一時的な止血に  
使用できます。



ラジオ・ライト  
電池のいらない手回し式や  
ソーラー式が最適です。



簡易トイレ  
避難所が  
トイレが不足する  
上水道が  
止まってしまう。



防寒具  
かさばらない  
アルミラケットが便利です。  
カイロやレインコートなども  
あると◎



ほかにもスリッパ、衣類、健康保険証が  
あるとよいです。また、普段から現金はもろ歩く  
ようにしましょう。

この機会に家族と防災カバンを準備してみよう！

出典: <https://www.pro-bousai.jp/smartphone/page56.html>