

第四号 1月5日 『小寒』<sup>しょうかん</sup>はローズヒップで、ひとつ年を若くする



『小寒』<sup>しょうかん</sup>は、「冬至より一陽起るが故に陰気に逆らう故、益々冷ゆるなり（歴便覧）」の時候です。『冬至』で、頂点に達した陰の気配は、そこから陽へと転じるのですが、1割の陽の気配が9割の陰の気配に勝とうと挑むので、一層寒さを持った陰の気配の勢力が増すころだと伝えられています。『立春』に至るまでこれは続くので、雪にせよ風にせよ益々これからが本番だということです。「風雪の備えあれ」ということですね。

正月二日は仕事始めの初荷、四日は御用始めの官庁開き、七日は七種<sup>しちしゅさいのかん</sup>菜羹、今は七草。

七種<sup>ななしゅさいのかん</sup>菜羹は、平安時代中期に書かれた延喜式<sup>えんぎしき</sup>にあるように、一月五日に七種の穀物を粥にして食べていましたが、今はご存知のように春の七草を粥にして七日に食べます。

ちなみに七穀とは、「米・粟<sup>あわ</sup>・黍<sup>きび</sup>・稗子<sup>ひえ</sup>・苳子<sup>みの</sup>・胡麻・小豆」の七種でした。この七種の穀物で邪気払いをしていたのです。夏の暑さで弱る身体の機能もありますが、冬の寒さが厳しくなるこの頃には、腸と免疫に不調を起こすことが多くあります。乾燥も相まって、インフルエンザや胃腸風邪などを患わないように、腸のケアと冷え対策をおすすめします。

『小寒<sup>しょうかん</sup>の氷、大寒<sup>だいかん</sup>に解く』ということばがありますが、小寒の澄み切った夜の空気は、一層氷を厚くするということを表しています。身体の中の冷えもこの頃がピークです。そのため腸も弱りがちになりますし、免疫力も下がります。次いで氷が解ける頃になると、花粉症などのアレルギーの引き金を引きやすくなりますから、今の時期のからだのケアは「腸の冷え取りと代謝改善」がキーワードです。メディカルハーブでは、温かいローズヒップティーはとても良い選択だと思います。ローズヒップの温かなメディカルハーブティーは、身体の中のサビを取り、腸の働きを助け、血管の若返りをしますから、生活習慣病予防にも肌のくすみ対策にも最適です。



今年のはじめの『小寒』の頃から、肌とからだをひとつ若くするケアを、ローズヒップでしてみませんか。

※ ローズヒップについては、『暮らしのハーブ事典/1月号』にも書かせていただいております。

一般名：ローズヒップ      学名：Rosa canina      別名：ワイルドローズ

和名：イヌバラ・ノバラの偽果（果実）      グレースフィールドのハーブ番号は44番。

温かく甘いローズヒップティーは、アントシアニン的一种であるシアニジンを含みます。これは、血圧や心臓の不調をケアする植物栄養素です。ローズヒップティーで腸とお肌をひとつ若くして、肌もおなかも綺麗で生き生きとした年の始まりをスタートしてみませんか。



睦<sup>むつき</sup>月、初<sup>はつこち</sup>東風、寒<sup>かんく</sup>九の雨、丁<sup>ひのととり</sup>酉、よき年となりますよう。

今年も「らぼぞうウェブショップ」をご愛顧賜りますよう謹んでお願い申し上げます。

栄中日文化センター講師 木之下恵美