

# 1 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室

## 新年、気持ちの良いスタートを！！



新しい年が幕を明けました。去年は色々な事がありました。今年には明るい出来事がたくさんある年にしたいですね。そのためにも体調管理は大切です。年末のクリスマスや忘年会、そしてお正月や新年会と、つい暴飲暴食をしてしまい、胃や体が悲鳴をあげている時です。そんな時期にぴったりな『七草粥を食べる』という習慣。七草粥で疲れた身体をリセットさせましょう。

### 七草粥の効用

もともと1月7日は“五節句”の1つ「人の日」の節句で、1年間の無病息災を祈る日でした。平安時代初期は7つの穀物粥でしたが、鎌倉時代になり、庶民に親しまれ縁起物とされていたセリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラの7つの野草をお粥に入れる『七草粥』になりました。当時は魔よけ、豊作祈願などさまざまな願いを込めて七草粥を食べましたが、現代の私達にとっても医食同源の知恵を生かした究極の健康食なのです。



<b>セリ（競り勝つ）</b> 健胃効果・食欲増進・利尿作用・解熱効果 去痰効果・肝臓回復効果・ビタミンA・B・C カルシウム	
<b>ホトケノザ（仏の安座）</b> 健胃効果・食欲増進・解熱効果	<b>ナズナ（なでて汚れをはらう）</b> 健胃効果・食欲増進・利尿作用・解熱効果 肝臓回復効果・ビタミンA
<b>スズナ（神様を呼ぶ鈴）</b> 健胃効果・食欲増進・心の安定効果 ビタミンC・K・カルシウム・鉄分 そばかす予防	<b>スズシロ（汚れのない純白さ）</b> 健胃効果・食欲増進・咳止め・気管支炎予 防・扁桃腺炎予防・ビタミンC・カルシウム カロチン・ひび、あかぎれ予防
<b>ハコベラ（繁栄がはびこる）</b> 利尿作用	<b>ゴギョウ（仏体）</b> 咳止め・気管支炎予防・扁桃腺炎予防

## 江ノ島整形外科・外科からお知らせです



今年に入って急性腰痛症(ぎっくり腰)で受診される方が増えています。年末の大掃除や多忙な年始、また寒さのせいも考えられます。ストレッチ体操を行ったり、お風呂でゆっくり温めるなどして、予防を心がけるようにして下さい。

