



# おれんじ通信



第112号 令和3年12月25日発行



大槌町社会福祉協議会 生活支援相談員

## お正月豆知識

### 「雑煮」とは



雑煮とは餅を主に野菜、肉、魚介類等の具を加えた汁物で、お正月に多く食べられます。「色んなものを一緒に煮る」という意味から、漢字で「雑煮」と書きます。餅の形、具、汁の仕立て方には地方によって様々な特色があります。

もとは年神様に供えた餅を神棚からおろし、作る料理で、雑煮餅と言いました。当初正月料理ではなく、室町時代の酒宴で出されていたのが始まりです。呑む前に雑煮を食べて、胃を落ち着かせてから飲むための前菜だったのです。

#### ◇雑煮の歴史◇

今も昔も、お正月の膳の主役は雑煮です。おせちの重箱の中身は時代と共に変わりますが、雑煮が変わらないのは、正月の主役だからです。

雑煮の起源には諸説あります。

新年、神様に供えた餅を神棚からおろし、そのご利益を頂いたという説や、もともと武家社会の料理だったものが庶民に普及したものなどです。

現在の雑煮スタイルは室町時代の中ごろに、始まったといわれています。

【引用：全日本雑煮大図鑑】



## 春の七草、知っていますか

七草粥に入れる素材名には、それぞれその名にちなんだ願いが込められています。また栄養面で健康にも良いことが多くあります。

**芹(せり)**⇒意味は競り勝つ。カルシウム、ビタミンBが豊富なので胃の調子を整え、食欲増進に役立ちます。

**薺(なずな)**⇒意味は撫でて汚れをとり除く。ぺんぺん草とも言われ、解毒や利尿作用があり、むくみなどにも良いといわれています。

**御形(ごぎょう)**⇒意味は仏さまの体。母子草のことで、のどの痛みを和らげてくれます。

**繁縷(はこべら)**⇒意味は繁栄が広がる。ビタミンが豊富なので、腹痛などに良いとされている。

**仏の座(ほとけのざ)**⇒意味は、仏様が心やすらかに座っている様子。食物繊維が豊富で食欲増進につながります。

**菘・鈴菜(すずな)**⇒意味は神を呼ぶ鈴。蕪(かぶ)のことを言い、ビタミンC、デンプンの消化を助けるジアスターゼや食物繊維が豊富で、便秘解消に役立ちます。

**蘿蔔(すずしろ)**⇒意味は、汚れのない清白。大根のことを言い、風邪予防にもなり、消化不良や二日酔いにも良いとされています。

【引用：ほいくらいふ「七草の由来」食育に役立つ豆知識】

## コラム「こころがけ」

### 「笑う門には福来る」って本当？

「笑う門には福来る」の意味は「笑いの絶えない人の家には、自然と幸福が訪れる」です。何となく正しいと思う方も多いと思いますが、「笑い」は医学的にも効果があるとされています。どんな効果かというところ、『①免疫力が上がる』、『②血行促進』、『③血糖値改善』、『④自律神経のバランスが整う』、『⑤脳の活性化や認知症予防』などなど。いいことだらけですね。とはいえコロナ禍の中、人と会う機会も減り自粛自粛と言われ「笑えないよ～」という方も多いのではないでしょうか。そんな時は“つくり笑い”でも大丈夫。鏡を見ながら口角を上げて、とびっきりの笑顔を作ったり、手拍子をしながら「ハッハッハ～」「ホッホッホ～」と大きな声を出すだけでも効果はあります。薬も注射もなしに健康増進、とってもお得な健康法なので、みなさんぜひやってみてください。

今年一年が皆さまにとって笑いの絶えない素敵な年になることを願っています。

心の架け橋いわて（こころがけ）看護師：中田信枝

## 今月の「いただきます～す」～ほっと一息マカロニサラダ～






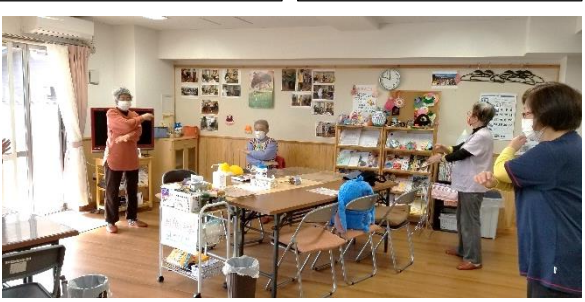






材 料 (2～3人分)			
・マカロニ	50g	★オリーブオイル	小さじ1
・きゅうり	1/2本	★砂糖	小さじ1
・ハム	4～5枚	★酢	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ3～4		
・塩、コショウ	少々		

### 作 り 方

- ① きゅうりは、薄く小口切りにし、塩もみをして水気を切る。ハムは1cm幅の短冊切りにする。
- ② マカロニは表示通りに茹で、水で洗い水気をよく切る。
- ③ ボウルにマカロニ、きゅうり、ハムを入れ、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ マヨネーズを加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。



★ おれんじ通信に記載するレシピを募集しています。  
(問い合わせ先は裏面のカレンダーに記載しています。)

<p>028-1115 1-1 080-2823-7570</p> <p>8 30 17 15</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<p>UV</p> 		<p>10 00 15 00</p> 		<p>10 00 15 00</p> 		
10	11	12	13	14	15	16
	<p>10 00 15 00</p> 	<p>10 00 15 00</p>				
17	18	19	20	21	22	23
	<p>10 00 15 00</p> 	<p>10 00 15 00</p>				
24/31	25	26	27	28	29	30
	<p>10 00 15 00</p> 	<p>10 00 15 00</p>		<p>10 00 15 00</p> 