

ジョイフルランチ新聞 57



新年あけましておめでとうございます。
本年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。株式会社奥原商事

“一年の計は元旦にあり”

「一年の計は元旦にあり」といわれるように、日本人は一年の節目である正月を、ことのほか大切にしてきました。
お正月には年神様という新年の神様が各家庭に降りてくると考えられ、その幸運を授けてもらうためにさまざまな習慣が定着しました。

お正月に餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事で、「歯固めの儀」に由来します。
もともと餅は、ハシの日に神さまに捧げる神聖な食べ物でした。
又、餅は長く伸びて切れないことから、長寿を願う意味も含まれています。
年神様に供えた餅を神棚から下ろしお供え物をいただくことで、一年の無病息災を祈る気持ちが込められています。



また、鏡餅の丸い形は人の魂(心臓)を模したものとわれ、昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」と呼ばれるようになりました。
大小2つ重ね合わせるの、月(陰)と日(陽)を表しており、福徳が重なって縁起がいいと考えられたからとも伝えられています。

普段何気なくしていることも、掘り下げると色々な意味や願いが込められている事に気づかされます。
こういった文化を大切にしていきたいものです。

1月7日は七草粥の日

七草が入ったかゆを食べて、その年一年の無病息災を願う風習。
七種の若菜の生命力を吸収するとともに青菜の不足しがちな時期の古人の優れた知恵です。
七草粥は消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め栄養補給をするという、実に理に叶った料理です。

1月7日に限らず、食べ過ぎや飲みすぎの翌朝にぴったりですので健康の為に摂り入れてみるのも良いのではないのでしょうか。

[旬の食材]

かぶ、白菜、水菜、山芋、鮫鱈、蛤、ヒラメ、フグ、ズリ、みかん etc...

正月はご馳走の食べ過ぎと寒さから疲れた胃腸を助ける為、消化酵素の多いと言われている山芋や納豆、お粥を上手に摂り入れましょう！
山芋のデンプン自体も大変消化がよく、一緒に食べた他の食べ物の消化も助けると言われています。

