

ぶんぶん通信

2004年12月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/(株)ナルミ通販事業部 鳴海周平

こんにちは！お客様係の板谷真紀子です！

久々に板谷真紀子のグルメコーナー、いってみましょう!!

ナント、私の実家は漁師！今の旬は何ととってもスケソウダラですねー。

先日はこのスケソウダラの「チャンチャン焼き」を堪能しました。北海道ならではのチャンチャン焼き、一般的には鮭でやるところが多いですね。でも旬の魚のチャンチャン焼きは何ともいえませーん！材料は玉ねぎ、長ねぎ、(他にもお好みで野菜をどうぞ)味噌、酒、砂糖、そしてスケソウダラ。身だけじゃなくて、肝臓も入れると美味しさ倍増よ！

寒ーいこの季節、ぜひ試してみてくださいね!!



ナルミ
スタッフの

言いたい
放題

Vol.30

ココロとからだの vol.32

健康 タイム

■さんまがでるとあんまが引つ込む？

秋になって秋刀魚(さんま)が出る頃になるとよく耳にする言葉です。これは、秋刀魚にはビタミンなどの栄養素がとてモバランス良く含まれているので、血液の循環が良くなって、按摩(指圧など)に通う必要がなくなる、という事かなんてです。

按摩には氣の流れを良くする作用もあり、基本的に自分でも簡単に出来るものもありますので、血行を良くするための簡単な方法をいくつか紹介したいと思います。

■百会(ひやくえ)がポイント

百会というのは頭のてっぺんにあるツボです。正確な位置は、両耳からまっすぐ上がった線と、眉と眉の間をまっすぐ上がった線の交差するところで、身体中のすべての経絡(氣の通り道)が合流するツボだといわれています。

この百会から順に、顔、耳、首、肩、手、指、腰、お腹、股、膝、足の裏までをまんべんなくマッサージします。特に関節は身体の中で最も老化の早いところなので、よく動かして適度な刺激を与えてあげることがたいせつである、と書かれています。

■顔を「する」

養生訓には「顔は五臓が現われる場所であるから、髪を生え際から下に数回手で撫で下ろすと良い。」と述べているので、氣をめぐらし、顔色が良くなる。」と書かれています。

養生訓(ようじょうくん)
江戸時代から読み継がれている「養生訓」という本には、日頃私たちが活用出来る健康のためのノウハウが詰まっています。
今回は前回に引き続き、続き血液の循環を良くするお話し「マッサージ編」です。



また中国・清時代の「養生隨筆」という書物にも「朝起きてまず顔を洗うが、そのほか食後、昼寝後、夕方と、いつも習慣にした方がよい。何故かと言つと顔は五臓が現われる場所だから、何回も洗つことは五臓を元氣づけることになる」と書かれてあります。

五臓というのは内臓全般のことを指しているといつてもよいと思つたので、内臓の状態が顔に出ているのであれば、逆に顔色を良くすることで内臓も良くなる、ということなんですよ。

氣分が良い時には自然に鼻歌が出ますが、例えばはこの鼻歌を落ち込んだ時に意識的に歌ってみると、不思議と元氣になったりするものです。つまり、良い状態の時に現われる現象を意識的に起こすことで、もう一方の現象も好転させてしまつてですね。

中国では朝早くから公園などで太極拳や氣功をしている人達をよくみかけますが、必ず顔をこする動作が入っています。4000年といわれる歴史をもつこの国でも「顔こすりの効用」は、伝統的な健康法として残っているんですね。

朝起きて顔をよく洗つことから、夜お風呂や布団の中で簡単な按摩をすることまでを意識的にこなすことで、ここからからだに優しい習慣を身に付けたいものです。

参考文献

上手に生きる養生訓(日本実業出版社) 平野繁生 著

毎週水曜日 AM9:15~AM9:25
FMイルカ(80.7MHz)で「ココロとからだの健康タイム」オンエア中!
毎月月末発行のフリーペーパー
北海道(道南エリア)「ダテパー」12月号掲載
生活情報誌