

# 歳時記のある暮らし

二〇二六年 一月

新春の澄みわたる空気の中、新たな年が始まりました。

皆様には健やかに佳き新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。

本年も『神祕の健康力』に変わらぬご愛顧を賜りますよう、

何卒よろしくお願ひ申しあげます。

一月は気温こそ低いものの、晴れ渡る空からやわらかい光が差し込み、澄みきった大気の清々しさが心身に沁み渡ります。

今年は「丙午(ひのえうま)」の年。陽の氣をまとった火の干支であり、勢いと情熱を象徴する年です。燃え上がる意志、未来に向けて突き進む力ととらえることもでき、力強い気運を感じさせます。

五日には「小寒(しょうかん)」、寒の入りを迎える節分までの間が、「一年で最も寒さの厳しい寒中」です。七十二候では初候「井乃栄(せいのえい)せりすなわちさかう」に始まり、「水泉動(しみずあたたかをふくむ)「雉始雊(きじはじめてなく)」と続きます。冷たい大地の奥では、わずかに水が動き、春への準備が始まっていることを告げています。

松の内を過ぎると、気分も新たに一年の扉が開きます。七日は「人日(じんじつ)の節句」。七草粥を食べて無病息災を祈る日です。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休め、青菜の香りとともに春の気配を感じるこの風習は、まさに現代にも通じる養生の知恵。心身のバランスを整えるやさしい習慣です。

十五日の「小正月」は、豊作や家内安全を願う日。各地ではどんど焼きや左義長といった火祭りが行われ、正月飾りや書初めが清らかな火に包まれ天へと還っていきます。はちはちと燃える音に耳を澄ませば、「丙午」の火が、凶兆ではなく淨化と再生の象徴であることを、私たちにそっと教えてくれるようです。

「去年今年、よく棒の如きもの」

高浜 虚子

一年をまたいで変わらず通る自分の軸を見つめるこの句は、過去と未来をつなぐ今の自分の軸を思い起させます。新しい年を迎える「心機一転」と志をあらたにする

(裏へ続きます)

『神祕の健康力』  
定期購入 30粒 2,700円(税込)～  
商品の注文・変更をご希望の場合は、下記にお電話ください。  
0120-63-2222  
※おかけ間違いにご注意ください。  
【営業時間】  
9:00～18:00 (12/31～1/2は休日)



のは自然なことです。この句は、闇雲に気負うのではなく、これまでの延長上にこそ今の自分があることを示唆し、自分を貫く軸を大切に、今年も歩んでいこうと応援してくれているようです。

自分らしく一年を過ごすためには、季節に応じて体調を整え、心身を健やかに保つことが何よりの土台となります。そして、冬の健康を支える大切な鍵のひとつが、「旬の食材」です。ごぼう、れんこん、にんじん、大根などの根菜は、地中でゆっくり育ち、身体の芯から温めぬ力をもっています。ビタミンやミネラルのほかに食物繊維も豊富で腸内環境を整える効果も期待でき、風邪や冷えにそなえる冬の味方です。

魚、もまた、寒さが深まるほど脂がのり、身体を内側から支えてくれます。ぶりやたら、はまちは血液をサラサラにする成分を含み、体力や免疫力の維持にも最適です。消化のよいたうは、野菜と一緒に鍋にすることで栄養を余すことなくいただけます。

冬は「臍」をいたわる時期でもあります。東洋医学で「臍」は生命エネルギーの根源。体力や元氣力、免疫力をつかさどる臓器で、冬にしきり養うことが、元気な一年につながるといわれます。寒さの厳しい時期は、とくに身体を冷やすないうことが大切です。温かい食事やゆっくりとした入浴、軽いストレッチなどで身体のめぐりを整え、深呼吸をして心を落ち着かせ、日々を穏やかに過ごす工夫が「賢」をいたわる養生になります。

冬を元気に乗り越え、軽やかに春を迎えるましょう。

寒さの中にも、わずかですが光や芽吹きの兆しがあります。自然の恵みを感じながら心身を温めて穏やかに笑顔で過ごしてまいりましょう。

健康対策には『神秘の健康法』。商品のご注文やご変更などございましたら、いつでも(0120-63-2222)までご連絡ください。

皆様のご健康をお祈り申しあげます。

金氏高麗人参株式会社

おもてなし係お手紙担当久郷直子

