

## あけまして おめでとうございます



2024年になりました☆

クリスマス・年末年始と皆さん楽しめましたでしょうか。

寒いが続いていますが、体調などくずされてはいませんか？

緩和されつつはありますが、コロナにインフルエンザなどがまだまだ流行中です。

皆さん体調管理を徹底して元気に過ごしましょう♪

それでは、今年も「タック健康人間宣言」スタートです！！

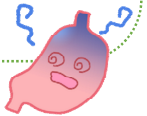


1/7は「七草の日」という事で、春の七草が入ったおかゆを食べ『無病息災を願う』という習慣が昔からあります。

### 七草粥



ごちそうが並び、年末年始を過ごし濃い味付けのおせち料理などを食べ終えた後の胃は、ややお疲れ気味(´-`) そんなタイミングで七草がゆをいただくという事で『胃を休める』という七草がゆの効能に大いに関係しているのではないのでしょうか。



#### せり

水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。競り勝つという縁起のいい意味を持ちます。

#### なずな

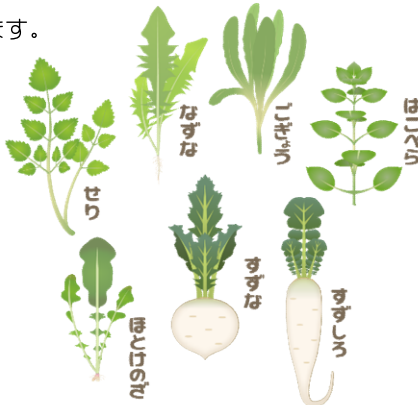
別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした

#### ごぎょう

別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある

#### はこべら

目によいビタミンAが豊富 腹痛の薬にもなった



#### ほとけのざ

別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富

#### すずな

蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富

#### すずしろ

大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる

### 今年、挑戦したい事はなんですか??

禁酒?

禁煙?

毎日ウォーキング?  
or  
毎日ランニング?

ダイエット?

自身の健康の為「今年、〇〇に挑戦する！」という事を中心に皆さんに今年もインタビューをさせていただきます。ご協力よろしくお願いします。



「お知らせだチュ」

2024年がスタートしたでチュ〜。今年のテーマに沿ってインタビューしていくでチュ!

第1回は目賀さんです。よろしくだチュ〜♪

