

# アイライクホーム通信

## 初春号

# 謹賀新年

本年もよろしくお願い致します

従業員一同

新年 明けましておめでとうございます。

昨年暮れに選ばれた「新」という漢字。その年を象徴するだけでなく、新年を迎えるにあたり身が引き締まり新たな気持ち湧いてくる、そんな風を感じる文字だと思います。

2010年も皆様におかれましては、幸多い1年をお過ごしになりますようお祈り申し上げます。

本年もアイライクホームを何卒よろしくお願い致します。

代表取締役 小野寺邦彦

新年は6日より営業いたします。

2010年 新年号

縁起もの盛りだくさんのおせち料理で、今年1年の幸運を願ひましょう。

お正月には欠かせないおせち料理は、「御節料理」の文字のとおり、宮中で行なわれる「お節供（おせちく）」の行事に出される正月の節供料理がルーツです。宮中では1月1日、7月7日などの節日には神饌（しんせん）と呼ばれる「神へのお供え物を祭り、宴を開く」というしきたりがありました。これがやがて民間にも広まり、正月に出されるごちそうだけが、おせち料理と呼ばれるようになったそうです。そんなルーツを持つおせち料理には数多くの縁起物が並びますが、おせち料理の意味を皆さんご存知でしたか？

「意味を知られていないおせち」のランキングベスト10を調べてみました。※goo ランキングより

- 1 トコブシ 節句の神饌の一つ。別名「フクダメ」。福が溜まる事を願って。
- 2 タタキごぼう 形や色が豊作の時に飛んでくると伝えられている黒い瑞鳥を連想させる事から豊作を願って食べられた。
- 3 金平ごぼう この料理が誕生した当時、坂田金平武勇伝が浄瑠璃で大人気でした。豪傑金平にちなんで、この滋養たっぷりのごぼう料理を金平ごぼうと呼ぶようになりました。強さや丈夫さを願って。
- 4 くわい 大きな芽が出ることから「めでたい」、芽が出る＝出世を祈願。
- 5 八つ頭 小芋がたくさんつくことから、子宝、子孫繁栄を願って。また、漢字の八に「末広がり」の意味をかけて。
- 6 鰻の焼き物 鰻登りから出世を祈願。ごく最近の風潮。
- 7 錦たまご おめでたく豪華な錦と卵の白味と黄味をわけて、二色でつくった料理の二色（ニシキ）との語呂合わせ。
- 8 かちぐり 「勝つ」の意味。
- 9 橙（ダイダイ） 代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように。
- 10 伊達巻 「伊達」の由来は華やかさ派手さを表す言葉で伊達政宗の派手好きに由来することの他、諸説ある。見た目の豪華さで定番となる。巻き物（書物）に似た形から、知識が増える事を願う縁起物。

ちなみに紅白なますは、お祝の水引きをかたどったもの。平安、平和を願う縁起物。

栗金団（きんとん）はその色から財産を現し、富を得る縁起物とされています。

由来を知って願いを込めながら食べると、みなさんにもたくさんの「福」が訪れるかもしれませんよ。

## ウイルスや病気に負けない！「しょうが」でポカポカ代謝アップ術

世間で話題のしょうが。血の巡りが良くなり、温め効果が約3時間持続、免疫力・新陳代謝アップなど、うれしい効能がいっぱい。そんな万能野菜「しょうが」の効果的なとり方を紹介します。

◎加熱すると温め効果がアップします。加熱せずに使えば殺菌効果が発揮されます。加熱をしなくても温め効果はあるので用途によって使い分けましょう。

◎ポリフェノールと一緒にとると、手足の指先までポカポカに温まります。ポリフェノールはココアや大豆、バナナ、濃い色の野菜や果物などに含まれています。

◎1日の摂取量は10グラム前後。たくさん取りすぎると胃腸に負担がかかり逆効果です。10グラムは大人の親指の第1関節から指先までの大きさ。まとめて摂っても、数回に分けて摂ってもOKです。

