

100mm

C'

100mm

B'

97mm（内側に折り込む面）

A'

## 暮らしの知恵

土用といえば、夏に鰻を食べることを思い浮かべる人も多いのではないでしょうか？土用は古くから季節の変わり目を知らせる大切な目印となっていましたので、実は年4回の『土用』があります。

土用は、立春・立夏・立秋・立冬の直前の、約18日間を指します。4つの土用はそれぞれ「春土用」「夏土用」「秋土用」「冬土用」と呼ばれています。

### 土用の時期は 五行では「脾」に相当

五行において土用の時期は「脾」。免疫系を司ると考えられており、季節の変化で陰陽のバランスが乱れ、免疫力が低下しやすい時といわれています。

気力がない、やる気が出ない、疲れや

## 季節の変わり目に要注意！ 1年に4回ある土用

すいといった状態は「脾」の働きが衰えている=免疫力が低下している、と判断されるのです。

### 免疫力をあげて胃腸を労る 「冬土用」に食べたい食材

免疫力を上げるには、冷えを防ぐ食べ物で血液循環を上げるのがよいとされています。根菜や豆類、黒ゴマや海草などの黒色食品がおすすめで、適度な塩分も有効です。

また、米などの穀類やめん類、米味噌、干した果物など、黄色味のある甘みを含んだ食べ物は、陰陽の乱れを調整し中庸に導いてくれるエネルギーがあります。

免疫系と消化器系の働きは関連があり、土用の時期はお腹の調子を崩しがちになります。



ます。小食にして、たんぱく質は控えめに。胃腸を労ってあげることも大切です。

ちなみに2022年の冬土用は1月17日(月)～2月3日(木)で冬土用が明ける節分の2月3日は、まだ土用期間中となります。

春の始まり、立春はもうすぐ。体を労って「冬土用」を過ごしてくださいね！

幼児、低学年の方が  
続々入門されています。  
コロナ対策を徹底しておりますので、  
是非お越しください。



副館長  
浅川正堂



雙柳館 淺川道場  
館長 浅川裕茲

道場HPは  
コチラ→



雙柳館 淺川道場  
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは  
**058-247-3676**

子どもたちがつよく豊かに育つにはどんな環境や経験が必要なのか、また現代日本における良い塩梅とは…これからも求め続けていきたいと思います。

しかし現代は少子化、縦にも横にも子どもが少なくなり、大人が愛情をたっぷり注げる環境ですが、目が行き届きすぎてもしくは安全管理を求める「梅酢」がなくなりつつあるように思います。また近頃は特に「減塩傾向」になりました。愛情を注ぐこと、丁寧に関わることは子どもの育ちに欠かせないのですが、真の豊かさを求めるときだけでは足りないよう思います。

子どもたちがつよく豊かに育つにはどんな環境や経験が必要なのか、また現代日本における良い塩梅とは…これからも求め続けていきたいと思います。

## カラタすっきり! イキイキ! 健康サプリ

### 冬が旬の『根菜』を美味しく食べよう

年中見かける根菜類も旬ともなればさらに美味しさは格別！根菜のパワーを、美味しく頂いてみませんか？



**【大根】** 低カロリーながら満腹感も得られる優れもの。作り置き出来るメニューも豊富なので主婦には嬉しい食材ですね。

**【かぶ】** 葉・根・皮の全てを無駄なく食べられます。葉はβカロテンやビタミンCも豊富。みずみずしく柔かい肉質で食べやすい反面、煮崩れしやすいのも特徴の一つです。

**【ごぼう】** 言わずと知れた食物繊維の宝庫。ミネラルも豊富ですから男女問わず、積極的に摂取していきたい食品です。

**【にんじん】** 色鮮やかなので食卓を華やかにしてくれる野菜です。皮の部分にも多くの栄養が含まれているので、まるごと食べるのもおすすめ。皮はきんぴらにしても良いですね。

**【れんこん】** ビタミンCが豊富なので冬の滋養にぴったり！ミネラルも豊富ですから、食感を楽しむばかりではない「摂りたい理由」がたくさんあります♪

## 子どもの汗と笑顔は 日本の宝 道



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話をしている徒然を書いて頂いてます。

### 塩と梅

学業や競技、仕事などの上達に欠かせないものは何か。知識や経験、練習、人脈など様々なものが思い浮かぶと思いまが、どれが一番大切でしようか。私は「物事に自由に、思いえておろそかにしてはいけない」と思います。しかし、矯正・訓練だけではなく、伸び悩むように思います。私たち大人もインプットだけでなく、アウトプットすることで上達が加速したりモチベーションが向上したりしますよね。