



## 栄養の宝庫！初鯉

初鯉の季節となりました。脂のたっぷり乗った秋が旬の「戻り鯉」に比べ、脂質が10分の1と、あっさり味が特徴です。初鯉、実は栄養の宝庫なのです。貧血予防に効果のある、ビタミンB12。動脈硬化を予防する、EPAやDHA。血中コレステロールを下げ、肝機能を改善してくれるタウリン。疲労軽減効果のある、アミノ酸の一種のアンセリン。女性に嬉しい、アンチエイジングに期待の出来る、ビタミンB6とB2も豊富。又、抗酸化作用もあり、尿酸値低下にも一役かってくれるとか。ですが、安心してアルコールの飲みすぎには注意です！4月は、寒暖差が激しく体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。旬の栄養たっぷりの鯉を食べて、元気復活！！しましょう。



## 新緑の青空の下、野点の季節になりました



いよいよ新緑の季節、暖くなり、過ごしやすい季節になりましたね。5月といえば緑茶の栽培の季節であり各地で野点茶会が行われる時期でもあります。茶道は元々貴族や武士の間で行われていましたが、現在は華やかな着物を着られた女性が目立ちます。ではなぜ戦いに明け暮れた戦国の武将たちが茶道をしていたのでしょうか？

時は室町時代、応仁の乱によって皆が京都を離れ、同時期に海外との貿易により大阪の堺商人が力をつけていました。その堺を直轄としていたのが織田信長でした。信長は商人たちと上手に付き合うには彼らの中で流行っていた茶道具に興味を持つことが得策と考えました。当時中国の日用品として使われていた薬器ですが商人たちは高値で買ってもらうと莫大な価値をつけていました。信長は手柄をたてた家来に褒美としてその茶器を与えました。当時は茶器一つで一国が買えるほどの価値があったそうです。信長が天下を取ると一時の平和が訪れ、茶会が行える余裕が出てきました。秀吉をはじめとする家来たちは信長様からいただいた当時のステータスである茶道具を自慢したいと茶会を開くようになりました。その後秀吉が茶道具を特別視する性質を受け継ぎ、秀吉の軍門に下る武将から茶道具が次々と献上されました。そして秀吉は「北野大茶会」など豪華絢爛な茶会をひらき権力を示しました。一方で、同時期に千利休は「わび茶」を広め精神的な茶道の確立をしました。

原 真也

### —お知らせ—

◇太田先生◇

全日本鍼灸学会のため **5月10日(金)・11日(土)**を休診とさせていただきます。



◇太極拳教室 やってます♪ ◇

毎週 土曜日 15:00~16:30 東海医療学園専門学校 3階実技室

入会金：¥6000 / 年会費：¥6000(保険加入料) / 受講料：熱海在住および勤務の方¥4000  
～健康、美容に、究極の養生法！力を使わず相手を制する護身術☆ 詳細は受付まで…。

### 【5月休診日】

1~5日(GW)  
12日、19日  
26日



原 真也 (はら まさや)

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

