

# ★センターだより 第56号



## 柚子のチカラ♪

師走を迎え、木枯らしが身にしみる季節となりました。「今晚はお鍋でも食べてあったまろう!」... そんな日も少なくないのではないのでしょうか!?

体をあたためるものとして見直したいのが、この時期目にする事の多い柚子。冬至に「ゆず湯」に入るのは有名ですね。柚子には芳香成分でもあるリモネンやシト랄などの物質が含まれていて、新陳代謝を活発にして体がよく温まり、冷えの予防に◎。抗炎症作用や殺菌作用もあるので、風邪の予防にもチカラを発揮してくれるんです。香りによるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちますね♪

ちなみに、韓流で身近になった「ゆず茶」も、体の中からあたためるのにいいですね☆ 柚子のビタミンCはレモンの3~4倍。鉄分、コラーゲンも含まれていて美肌にも効果大ですよ♪



## 紅白歌合戦 と 平清盛

早いものでもう12月。1年って本当に早いですね。ところで皆さんは、何をもって「年末」というものを感じますか? 私はNHKの職員ではありませんが(笑)、紅白歌合戦の出場歌手発表と大河ドラマが最終回に近づくことで年の瀬を感じます。ちなみに今年の大河は「平清盛」でした。その紅白歌合戦と平清盛って実は深い関係があるってご存じでしたか?

日本では古くからお祝い事のほか、対抗色としても紅白を使います。小学生がかぶる赤白帽も2つのチームに分けるためにあるものです。実はこの「紅白」のルーツは源平合戦で互いに区別ができるよう旗の色分けをしたことだと言われています。ちなみに源氏が白で平氏が赤。平安時代は家紋というのがまだ一般的でなかったため、一目で敵味方がわかるように色分けしたんですね。そして源氏が勝利した後、今度は源氏(白)一色になっちゃったため、武士たちは旗に先人の教えや家紋ができるとそれを入れたりして、戦国時代のような各武将の旗印になったと言われています。例えば武田信玄の「風林火山」の旗のような・・・



普段の生活の何気ないことも歴史を辿っていくと、色々な云われがあったりして面白いですね。

城 茂高

### — お知らせ —

#### ◇年末年始の休診のお知らせ◇

12月28日(金)~1月4日(金)まで 休診とさせていただきます。  
新年は、1月5日(土)午後13時より 診療を開始させていただきます。

#### ◇インフルエンザに注意しましょう◇

空気が乾燥してきています。手洗い、うがいをこまめに行い予防していきましょう!



今年一年当センターをご利用いただき、大変にありがとうございました。  
来年もどうぞよろしく願いいたします。

#### ◇12月の休診◇

2日、9日、  
16日、23日  
24日(天皇誕生日振替日)  
28~31日

#### 城 茂高(じょう しげたか)

出身地: 静岡県  
東海医療学園専門学校 事務課部長  
日韓架け橋の男

