



**生姜は万能薬？**  
しょうが

前回(262号)は生姜によるダイエットを紹介しましたが、生姜ブームの今、生姜をもう一度見直して色々知ることによって上手く生活の中に取り入れ、まだまだ寒さが厳しいこれからを乗り越えていきましよう。

生姜の有効成分を知っていますか。身体の気・血・水を整えるという効果が有ります。

気とは、やる気・元気などのような目に見えないエネルギーのことです。血は主に血液のことで、水は体液のことで、水分代謝や免疫をつかさどっているものをいいます。これらの流れが滞ること

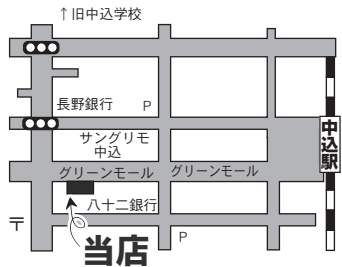
- 18の効能
1. 身体を温める
  2. 免疫力を上げる
  3. 発汗作用
  4. 血液凝固の抑制作用
  5. めまいへの効果
  6. 強心作用
  7. 鎮咳作用
  8. 消炎・鎮痛作用
  9. 解熱作用
  10. 消化・吸収能力の向上
  11. 生殖機能の改善
  12. 抗潰瘍作用
  13. 鎮吐作用
  14. 酸化防止作用
  15. 抗菌・抗ウイルス・抗真菌・抗寄生虫作用
  16. 血中コレステロールの低下作用
  17. 脳の血流をよくして「うつ」を改善
  18. 解毒促進・体内浄化とコレだけの効能があります。
- 生姜でも生の物より乾燥させたほうが、成分効

果が大きいそうなんです。この話はNHKの「ためしてガッテン」にも出てきました。自分ですらイスして天日干ししても良く、乾燥生姜は古くから冷えを改善するための漢方薬として使われてきたものです。

今、お手軽に薬局においてあるので生姜紅茶や生姜を使った漢方などがありますので探してみたいかがでしょうか。

近くにソーマ中込薬局さんがありますが、そこにも色々な製品があります。薬剤師の方からも色々教えていただけますので行ってみたいかどうか。きつといいいアドバスをしてくれるのではないのでしょうか。

筆者の周りでも、ダイエットが趣味でいつも三日坊主の友人が「生姜は効果がある」と言っていて続けていますので、なかなか良さそうです。上手に日常に取り入れてこの寒い時期を健康に乗り越えましょう。



**ふれあいサロン (ベル・マウンテン)**  
**矢島凍み豆腐**  
1kg 袋入れ **1,100円**  
山に囲まれた矢島はとても寒く、ツルツルとしたおいしい豆腐ができるそうです。

**寒い毎日、ご来店ありがとうございます**  
※いきいき会手作り豆腐も味がしっかりしていて人気です。  
もめん 155円 水曜・土曜  
絹・よせ 200円

**美容室 エレガンス**  
佐久市中込1-20-7 予約制・月曜定休  
☎0120-33-8780 ☎62-8780

※米粉うどん 1袋 60円 木曜・日曜  
もちもちとした食感で、こくがあってとても美味しいです。  
※米粉パン 1袋 120円  
どれもが安全安心です。ぜひ食卓にどうぞ

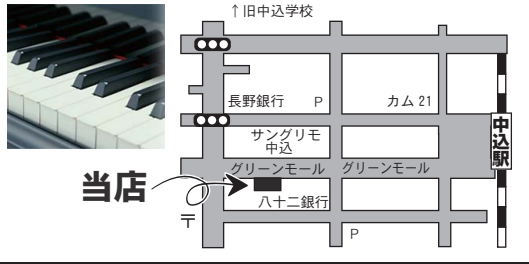
**ピアノ買取りいたします**  
豊富な品揃えでご来店をお待ちしております  
**ピアノのことなら何でも相談に応じます**

- 鍵盤タッチが重いピアノ軽くできます
- 変色したりヒビ割れた鍵盤の貼替えができます
- 黒ずんだペダルもピカピカによみがえります

などなど、いろいろなご要望にお応えします

**中川ピアノ店** 佐久市中込1-20-8 ☎62-4400  
**中川ピアノ調律研究所** 佐久市平賀上宿4201 ☎62-9963

**お客様の声**  
「タッチが軽くなり、とても長時間の練習ができるようになりました」  
「買い替えなければダメかと思っていた思い出のある古いピアノを買い替えずに済みました」



**もうすぐ節分**  
まだまだ寒い日が続いていますが、季節は確実に光の春に向かっています。すでに夕方が明るくなってきた、日没が遅くなってきたと感じませんか？

さて来週2月4日はもう「立春」、前の日の3日は節分で、豆まきの日です。

**豆まき**  
豆は「魔滅」に通じることから、邪気を払い一年の無病息災を願うという意味で行われます。

「鬼は外、福は内、えびすだいいこく目あげ」と、我が家では叫びますが、これは地方によって違うんでしょうね。鬼を祭神としている神社もあるのだ、そのような場所では「鬼も内」だそうです。

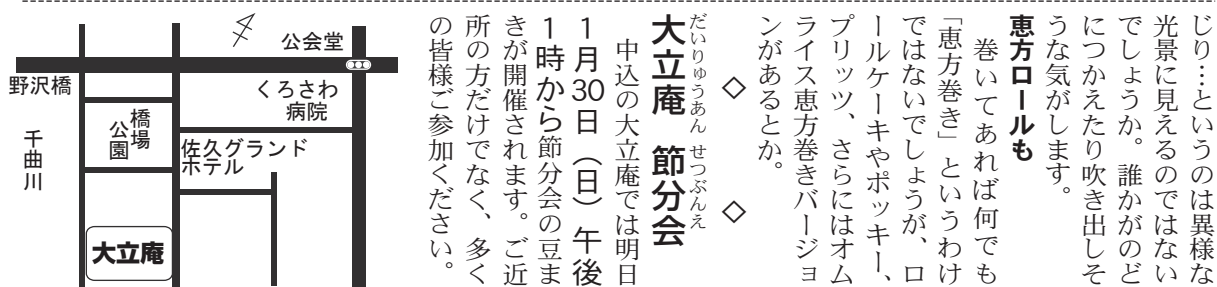
この豆まきに付き物なのがヒイラギと鯛です。我が家では食卓に鯛が上るのですが、本来はヒイラギの枝に鯛の頭を刺して魔除けとしたものです。

**今年の恵方は**  
最近「豆まき」というよりも、恵方巻きを食べる日と、寿司屋さん・コンビニ・スーパーがチラシなどのCMに力を入れますから、豆よりも恵方巻きの方が売れるのではないのでしょうか。

恵方というのは年の十干によって決まっています、今年は辛(かのと)で、神の方角は「真南や東」で、細かいことを言うとな南東より南寄りです。

でもちよつと苦しそうなものが「年の恵方」に向かっているのを閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされている(引用:ウィキペディア)

家族全員が、しゃべらずに太巻きを黙々と丸か



**寒い冬!!**  
ペアガラス入替承ります  
ガラスの破損修理  
カギの取替えもやっています

**研ぎます・研ぎます**  
切れ味復活!!  
庖丁研ぎ承ります  
店主が選び抜いた家庭包丁も取り揃えております。

お電話ください。  
**丸正商店ガラス部**  
☎62-3447

鍋・フライパンもやっています  
刃物金物部 **丸正商店**  
サンテラス ☎62-0369

**同窓会など各種ご宴会ご予約承り中**  
**料理3,000円より**

鍋料理他 御希望により調理致します。

※ご宴会のお客様 展望風呂入浴無料  
※20名様以上のご宴会で1名様宿泊無料

御予約お待ちしております TEL 0267-62-6200  
佐久市中込2-14-30

**お得な飲み放題プラン**  
プラス2,000円 (2時間)  
心ゆくまでお酒を楽しめるお得なプランです。  
**日本酒、ビール、焼酎、ジュース、ウーロン茶**  
\*\*\*\*\*  
10名様以上バス送迎無料

ホテル **ナガジマ**