

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2019.5月号

新元号「令和(れいわ)」意味と由来

先月の一日に新元号「令和」が発表されました。
新元号「令和」の由来は、「万葉集」の梅花の歌が出典です。
「万葉集」は日本最古の歌集です。「万葉集」は、天皇や皇族、歌人、さらには農民など幅広い階層の人々が読んだ「約4,500首」の歌が収められています。
首相は、万葉集について「幅広い階層の人が読んだ歌が収められており、豊かな文化と伝統を象徴している国書である」と話していました。



すでに報道されていますが、今回首相官邸で発表された、新年号「令和」の意味をご紹介します。春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いを込め、決定したそうです。「明日への希望と共に、日本人一人ひとりが大きな花を咲かせる」という願いを込めて、「令和」という文字が選ばれたのですね。

ここで令和の「令」という文字の由来をご紹介します。
由来元の万葉集「梅花の歌」の歌の中に「初春の令月」という言葉があります。

「令月」とは…

【意味】

何事をするにもよい月。めでたい月。

新元号にぴったりの、おめでたい言葉なのですね!

「令」という文字が元号に使われるのは今回が初めてです!

これまでの日本の元号は、すべて中国の古典からの由来でした。

しかし今回の「令和」は、初めての日本の古典が由来となりました。

「日本の四季折々の文化と自然を、これからの世代にも引き継いでいきたい」という想いで、万葉集から引用しているとのこと。

ちなみに「サバティ」の意味をよく尋ねられますのでご紹介しますね。

サバティ=フランス語で「元気」という意味です。みなさん覚えておいてくださいねー。

ヨーグルトを食べて元気になろう

腸は、私たちの体を守るさまざまな免疫機能が集中する重要な器官で、それを守るのが乳酸菌です。しかし、乳酸菌は年を重ねると減少していきます。近年では欧米化した食生活や極端なダイエットなどにより、若い人でも腸が老化傾向にあります。

腸内の乳酸菌が減ると免疫力が下がって病気にかかりやすくなったり、便秘やアレルギーを引き起こすなど、さまざまな悪影響が表れます。それを防ぐには、腸内の乳酸菌を育てて、増やし、補充していくことが大切です。普段から乳酸菌を摂る習慣をつけることが大事ですね。

乳酸菌を含む食品は多数ありますが、手軽に摂るならヨーグルトが最適です。腸への負担が少なく、ビタミンAやB群、カルシウム、タンパク質など、さまざまな栄養素も一緒に摂取できるからです。

手に入りやすく、栄養バランスもいいのがヨーグルトの魅力。乳酸菌パワーを活かすように摂取すれば、ダイエットや美肌作り、体質改善も望めます。腸を元気にすることは、体全体を強くすることにつながり、メンタルの状態も安定します。食べるだけで健康に近づく万能フードですね。



・食べるヨーグルト量は1日200g程度がおすすめ

各ヨーグルトメーカーの実験結果によると、1日200gを2週間摂り続けると一定の効果が出るといわれているそうです。脂肪分や糖分の過剰摂取を避けるため、肥満の人は低カロリー、低脂肪タイプを選ぶなどの工夫をしましょう。

・いつ食べるのがいいの？

習慣化して毎日同じ時間に食べましょう。

朝、昼、夜いつ食べても効果は同じなのですが、習慣にするためには「朝食後」など忘れずに食べられるタイミングを決めておきましょう。食前よりも胃酸が弱まっている食後のほうが、乳酸菌が生きて腸まで届きやすいそうです。1日分の適量をまとめて摂っても、小分けにしても大丈夫みたいです。

5月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

2日……	小田急 秦野駅	9日……	東名 秦野IC
10日……	セブンイレブン 秦野中井C	11日……	グリーンテック なかい入口
13日……	松田警察署 井ノ口駐在所	16日……	さがみ信用金庫 中井支店
27日……		28日……	

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	要相談	○	要相談	○

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00
 ・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**
 ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ **サバティ神奈川**

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<https://www.cavaty.jp/>

