

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第40号 1月1日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>



今年は健康備人を目指しませんか？

未から申へとご家族おそろいで新年をお迎えのことと思います
今年もよろしくお願い申し上げます



◎すまいる今年のテーマは“食”

人の体は食べることで維持されています。健康になるために“食”を侮ってはいけません。
食事の前に手を合わせ“いただきます”とあいさつをすることが段々少なくなってきましたが
植物や動物の命をいただいている感謝を“いただきます”という言葉で表すことから食事を始める習慣を大切にしたいものです。



季節ごとに旬と言われる食材選びで、最も効能、エネルギーをいただき生命の糧にすることを知っている私たち人間。

七草粥や式の行事でいただくお食事に心がこもっている“先人たちの知恵”

これらを大切にしたいものだと思っています。

暑さ寒さを予防するにも食事の気配りが大切です。

そんなことのお手伝いのできれば嬉しく思います。私も楽しみです。



各地のお節料理も全国様々ですが、お雑煮が楽しいと思いませんか？

“お出し”が家庭ごとに違っている、具材がこれも様々、お餅の形もいろいろ…

日本全国を見渡すと“お出し”と“具材”“餅の形など”実に面白い

福岡県でも博多では“あご”が主流ですが県南ではするめ、昆布、干しシイタケ、鶏肉と豪華な出し

面白いのは同じ県南うきは市吉井町では“納豆”を別皿に入れて餅に絡めて食べるそうですよ。

醤油ベースや味噌、おすましなどいろいろですが、お宅ではどんなお雑煮ですか？

具材も驚かされることがありました。豆腐、納豆、海苔、ハマグリ、大根もやし、あん餅、小豆などなど
お雑煮の全国巡りをしたくなりました。



皆様に爽やかな風が吹きますように



各地のお雑煮いろいろ



宮城県焼きハゼ雑煮



三陸沿岸のクルミ餅



出雲の小豆雑煮



広島高野ハマグリ海苔雑煮



香川県白みそ仕立て雑煮



長崎県の山海の幸雑煮

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店を
ご紹介します。この通信を見せるだけでいつ
でも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン