

彩時記

生涯げんき仕様 × 旬をたのしむ暮らし

霜降

ぬくもりを暮らしに。

体と心を、冬へやさしく渡す季節です。

霜降（そうこう）は、霜が降りはじめの頃。

朝晩の冷え込みが強まり、体も少しずつ冬支度を始める時期です。

「冷え」は万病のもと。首・お腹・足首の“三つの首”を温めるだけでも、体調はぐんと整います。

今夜は湯気のたつ鍋や柚子湯で、心までほっと緩めてみませんか。



次号予告

立冬号—ぬくもりを灯す住まいへ

陽だまりと灯りの工夫で、寒さをがまんしない暮らしをご提案します。
冬の庭をやさしく照らす「キャンドルライトガーデン」の楽しみ方をご紹介します。

霜降号

令和7年10月23日～
11月07日

旬の食と健康 ワンポイント

・ 柚子（ゆず）

香りでリラックス。皮ごとポン酢やお風呂に。血行促進にも効果的。

・ 大根

消化を助け、喉をうるおす。
おろし汁で風邪予防。

・ 鮭（さけ）

良質な脂とビタミンDが
免疫力を高める。焼いても
汁物でも。

住まいと庭の 歳時記

・庭の冬じたく

落ち葉を集めて腐葉土づくり。植木の根元に敷けば、寒さをやわらげ来春の芽吹きが元気に。
霜が降りる前に、バラの枝も軽く整え、風通しを確保しておきましょう。

・柚子湯のすすめ

霜降から冬至にかけてが柚子の香りの盛り。
半分に切ってお風呂に浮かべるだけで血流がよくなり、深い眠りを導きます。
昔ながらの“暮らしで治す”知恵です。

・住まいの点検

北風が吹く前に、窓まわりや玄関のすき間をチェック。
ドローンによる屋根・外壁の無料点検も実施中です。
ご希望の方は☎0120（806）200
どうぞお気軽に。

住環境治療学研究者・建築家・作庭家
村上雅昭