

彩時記

生涯げんき仕様 × 旬をたのしむ暮らし

小雪

木々の葉が名残の彩りを残しながら、静かに冬へと向かう「小雪」のころとなりました。冷たい風の合間に差し込む柔らかな日ざしが、心をふっとほめてくれる季節です。皆さまには変わらずお健やかに過ごしてでしょうか。

この時期は、冬本番に向けて「家の温かさ」と「心の温かさ」を整える大切な節目です。窓まわりの断熱、脱衣室の温度差の改善、夕方以降の照明計画——どれも暮らしの質を高め、深い睡眠と日中のげんきを支える下ごしらえになります。また、小雪のころは一年でいちばん「乾燥」が進む時期でもあります。植物に水をやるように、住まいにもほんの少し手をかけることで、冬の寒さのストレスから体を守り、日常の中に **ほっとする温もりの場** をつくることができます。寒さが深まりゆく季節、どうぞあたたかく、そして穏やかに過ごしてください。



次号予告

暮らし採時記・冬至（とうじ）

一年で最も昼が短くなる日。

“光の少なさ”が、実は認知症や血圧にも影響する時期です。

次号では、

「光で整う住まい——深く眠れ、朝が楽になる家」

をテーマに、今すぐできる冬の養生と、

住環境治療学®にもとづく“光の処方箋”をお届けします。

小雪号

令和7年11月22日～
12月6日

旬の食と健康 ワンポイント

● ゆず——

冬をやさしく乗り切る香りの薬味
小雪のころは空気が乾燥し、喉や鼻が弱りやすくなります。

旬のゆずは、香り成分リモネンが自律神経を整え、気分をふっと明るくしてくれます。皮をほんの少し刻んで汁物に添えるだけで、体が自然にあたたまります。

● 白ねぎ——

“冷え”を中から追い出す冬の味方
白ねぎは体を芯から温め、血流を良くしてくれる“冬の養生食”。鍋や味噌汁に加えるだけで、肩こり・冷え・免疫低下の予防に役立ちます。

● **大根——消化を助けて体を軽くする**
寒くなると無意識に食べすぎやすい季節。大根に含まれる酵素は、胃腸の負担を軽くし“眠りの質”にも良い影響を与えます。すりおろしやおでんに。

● しょうが——

冷える夜の深い眠りの準備に
しょうがは体を温めるだけでなく、深部体温のリズムを整える働きがあります。夕方～夜に飲むと、睡眠前の体温が自然に下がり、深い眠りにつながります。（生姜湯がおすすめ）

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、来春の芽吹きがいきなり元気になります。霜が降りる前にバラの枝を軽く整え、風通しを確保しておきましょう。冬の庭じたくは、春の準備そのものです。

●柚子湯のすすめ

小雪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、深い眠りを導いてくれます。香りが自律神経をととのえ、心までやさしく温めてくれる——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。カーテンを厚手に替えるだけでも、室温の保ち方は変わります。屋根・外壁の**無料ドローン点検**も実施中。ご希望の方はご希望の方は

● ☎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