



ALBA 新聞～希望の夜明け～

No.55 2024/12

いよいよ冬本番となりました。体調を崩さないように気を付けてください。(O・M)

※ALBA 新聞はアルバの利用者が作成しています。

* イルミネーション・世界のはじまり *

時は遡り、16 世紀。宗教革命で知られるドイツ。そして、その宗教改革を開始した人物で有名なマルティン・ルターがイルミネーションのはじまりと言われている。

彼は、夜、森を歩いていた際に煌めく星が美しく、見て感動し、木の枝に多くのろうそくを飾ることで、その景色を再現しようとした説が有名です。

【今、主流の電球イルミネーションのはじまりは？】

ルターの後、電球イルミネーションを始めたのは『トーマス・アルバ・エジソン』彼は白熱電球の研究・開発をした人物である。

彼は自分の発明品を売るべく、自分の研究所の周りを白熱電球で飾りつけた。これが世界初の電球でのイルミネーションとされています。

おまけ

日本での最初のイルミネーションは明治時代。

大阪や東京で行われた、内国勧業博覧会で5色のイルミネーションを飾ったのが始まり。

★★イルミネーションスポット★★

関西で有名なイルミネーション

【兵庫県・神戸イルミネージュ】

600 万球が輝く神戸市を代表するイルミネーション。

開催地の最寄り駅は東海道・山陽本線 各停 新長田駅から徒歩 15 分程の場所。

大人は 2,500 円で入園できます。行ってみる価値はあるかも…！

全国で行ってみたいイルミネーション

【長崎県・ハウステンボス光の王国】

世界最大数を誇る 1,300 万球のイルミネーションが圧倒的！

ハウステンボスはテーマパークなのでアトラクションも楽しめて、夜にはイルミネーションが楽しめて一石二鳥！

また、佐世保市は佐世保バーガーも有名なので食べてみたいですね…！ (F・S)





* 身体を温める習慣や食べ物 *

身体を温める習慣や食べ物について調べてみました。

【身体をあたためる習慣】

毎日湯船に浸かる。(ぬるめのお湯で手足の先をゆっくり動かしながらゆっくり入ると効果的)

普段から身体を動かす。適度な運動は血行を促進することにもつながります。

体内の陽気^{注1}は首やお腹、足元から失われてしまうので冬はマフラーや靴下などで冷やさない工夫を。

おしゃれな腹巻きでお腹を温めるのもおすすめ。

ゆったりした洋服や靴を身に着けるようにすると、血行の妨げにならず、冷えを防ぐことができます。

気をつけたいのは汗。せかく温かくしても汗をかいてしまっは逆効果です。通気性の良い素材(綿、シルク、メリノウール^{注2}など)を選ぶのも良いかもしれません。

- 注1. 陽気は機能を活性化させるための活動エネルギーの事です。経絡(けいらく)という通路を通りながら、全身を温める働きをしています。
- 注2. メリノウールってどんな素材? 一般的なウールより繊細で、快適性に優れた天然素材との事。保温性があり、蒸れにくく汗冷えしにくいそうです。(参照: YAMAP STORE)

【身体をあたためる食べ物】

身近な食材で「体を温めるもの」

肉 類: 鶏肉、鶏レバー、豚レバー、羊肉 など

魚 介 類: アジ、イワシ、エビ、鮭、サバ、マグロ、ブリ など。

豆・ナッツ類: 納豆、カカオ、クルミ、栗、松の実 など。

野菜やきのこ類: ネギ、ニラ、かぼちゃ、かぶ、玉ねぎ、ニンニク、マッシュルーム、マイタケなど。

調味料・香辛料: 味噌、みりん、黒砂糖、生姜、わさび、胡椒、山椒、酢、なたね油、唐辛子、シナモンなど。

熱い物や辛い物を摂り過ぎると発汗し、汗が蒸発する時に身体を冷やしてしまうそう。そして、食べ物の温度も高すぎると口腔がんや食道がんリスクが上がるとの事です。寒い日が続きますが、上述の習慣や食べ物を使って風邪にはご注意ください。(参照サイトは漢方のツムラやクラシエを始め東洋医学系のサイト等)

(K・S)

LINE



Instagram



X 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook

