



## クリスマスツリーに付ける飾り それぞれの意味や由来は？

クリスマスを祝う小道具のひとつ「クリスマスツリー」。ツリーの謂われ、種類、飾り物にも理由があります。ちょっと知っておけばツリーを見る目も変わるかも。

●**クリスマスツリーの一番上に飾る星**：イエス・キリストの誕生を知らせたベツレヘムの星を表しています。

●**クリスマスベル**：イエス・キリストの誕生を人々に知らせる喜びの音を鳴らすベルです。

●**天使**：イエス・キリストの誕生をベルで知らせる役目を果たす神の使いです。

●**クーゲル**：丸い形をしたカラフルな飾り玉です。もともとはりんごの代わりに飾られていたものです。りんごはエデンの園の禁断の木や命の木の実を象徴しています。

●**キャンディーケーン**：杖の形をした飴で、羊使いが使う杖を模しています。羊使いはイエス・キリストの誕生を最初に知った人々の一人です。

●**ジンジャークッキー**：ジンジャー（生姜）を使ったクッキーで、家族の無病息災を願って飾ります。

●**リボン**：永遠の絆で結び合わさることを表しています。

●**クリスマスライト**：夜を光で照らす灯りで、イエス・キリストの誕生が世界にもたらした希望や平和を象徴しています。

●**靴下**：サンタクロースがプレゼントを入れるために飾られます。

●**ひいらぎ**：イエス・キリストの永遠の命を表しています。ひいらぎは冬でも緑の葉を保ち、赤い実はキリストの血を象徴しています。

以上一部ですが、クリスマスツリーに付けるモノと役割の一例です。クリスマスツリーの飾りには、それぞれに意味や由来があることが分かりますね。

クリスマスツリーを飾るときには、これらの飾りの意味を思い出してみてください。



あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## お歳暮を贈る日付は 決まっているのか?

お歳暮を贈る期間は、地方によって異なりますが、一般的には12月10日頃から20日頃までとされています。最近では、デパートのお歳暮受付は前倒しになって11月からインターネットで注文できるようになっているようです。

昔は、12月の第一日曜日に、デパートのお歳暮店頭受付がニュースで流れて、師走の一風景になっていました。お歳暮受付が12月の第一週の日曜日だったのは、お歳暮を贈り始める日付と関係があるのです。デパートは第一週に受付けて、配送を始めて、贈答先に着くのはちょうど翌週あたりの13~14日ごろになります。

●お歳暮はいつから贈り始めるのが正しいのでしょうか?

お歳暮の贈答開始日は決まっているのです。実は、お歳暮を贈り始める時期と煤(すす)払いには関係があります。

煤払いは12月13日。この日が、お歳暮の贈答開始日なのです。

昔は、薪や炭などを屋内で直接もやして火を利用したため、年末にはかなりの煤や塵がたまりました。

煤払いは清浄な気持ちで正月をむかえる準備です。煤払いした後、ご先祖様の霊を迎えるために「塩鮭」「塩ぶり」「数の子」「するめ」「米」「もち」などを神棚に供えました。

このお供え物をご近所や親族に配るという風習がありました。それがお歳暮のそもそもの始まりです。

ということで、お歳暮を贈り始める時期は12月13日なのです。また、贈答品の種類にいまでも「数の子」や「塩鮭」があるのは、この供物の名残なのです。

お歳暮は年末のご挨拶として日頃お世話になっている方に贈るものなので、品物を贈るとともにご挨拶もするのが本来のマナーです。宅配便で送るにしても挨拶状を添えるのがベストです。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



## 冬、寒さを迎えて 血圧の変化に注意

### ●血圧とは何でしょうか?

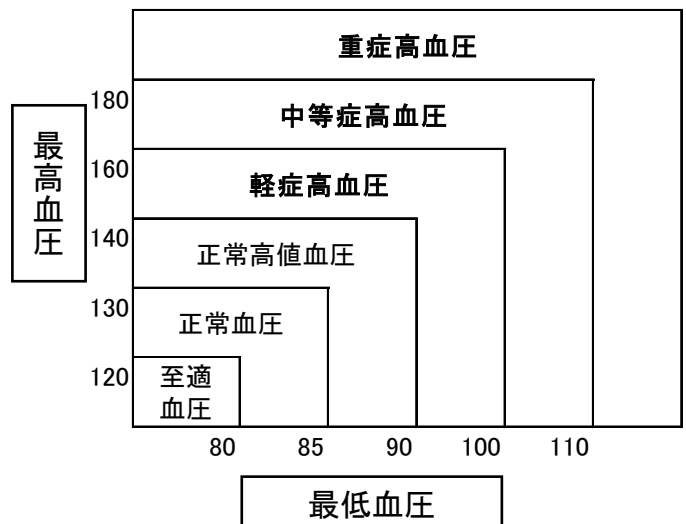
心臓は収縮、拡張して血液を体中に送り出します。いわば心臓は血液を送り出すポンプだといえます。そのポンプである心臓は縮んで血液を送り出します。次に、心臓は広がって血液を吸収します。この血液を送り出したり、吸収したりするとき血管の壁にかかる圧力を血圧といいます。

血圧を測ると最高血圧と最低血圧の値が表示されます。最高血圧とは心臓が縮んで血液を送り出すときの血管の壁にかかる圧力数のことです。最低血圧とは心臓が広がって血液を吸収するとき血管の壁にかかる圧力数のことです。

血圧は変化しています。歩いたり、食事したり、運動すれば血液を送り出したり、吸収したりする運動が増えますから血圧はあがります。日常生活の行動によって血圧は変化します。

また、朝、目覚め、会社に通勤し、事務所で働き、マイ・ホームでゆったりし、夜に寝る一日の流れでも血圧が変化します。

このように血圧はたえず変化しています。この血圧変化は、健康であるかいなかを判断できるひとつの目安になります。それがよく見かける血圧の診断基準表です。高血圧になると狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞、腎臓病になりやすくなります。





## 食物繊維の健康効用は？

食物繊維は食品のカス、栄養的に価値のないものとされてきました。ところが今、食物繊維が見直されています。

アフリカで医療活動をしていた医師達が、欧米諸国で罹患率が高い大腸疾患がアフリカでは少ないことを発見しました。研究を重ねると、どうやら食物繊維の摂取量の違いでした。

アフリカ人は欧米諸国より食物繊維の多い食事をしています。食べ物が口に入ってから便が出てくるまでの時間は、30時間から40時間です。1日の便の量も500gです。それに対し、イギリス人は100時間を超えます。便の量は1日100g。

欧米人は、食物を食べてから便通までの時間が長く、量が少なくなることを示していました。それが大腸疾患の罹患率を高める原因のようです。

つまり大腸疾患の発生には、食物が大腸に滞留することと相関関係があるのでは想定されたのです。食物繊維は大腸疾患予防に効果的なようです。

### ●食物繊維の主な働きは以下の通り

1	そしゃくの回数を増やします
2	消化管運動を活発にします
3	食物の腸内通過時間を短縮します
4	食物成分の消化吸收を低下させます
5	便容量を増大させます
6	腸肝循環する胆汁酸を減少させます
7	腸内細菌を変動させます
8	腸内圧および腹圧を低下させます

6の胆汁酸が減少するとは脂肪を腸壁から吸収する働きを防ぐことを意味しています。

食物繊維が多く含まれる食品は「ひじき」、「青海苔」、「コンブ」があります。野菜でも「ごぼう」、「西洋かぼちゃ」、「ブロッコリー」、「ほうれん草」が多いです。