



「初」と「始」の違いは？

正月といえば、年が明けてから初めて神社や寺院に一年の無事や幸運を祈りお参りする**「初」**詣。

1月1日、健康になるといわれる朝の日の出の光にあたり、新しい年の始まりを感じる**「初」**日の出。

年が明けて初めて筆で自分の目標や願いを書いたり習字の上達を目指したりする書き**「初」**め。

一年中笑顔でいられるようにと願いこめて年が明けて初めて笑い、そうすると笑う門には福来るという**「初」**笑い。

他にも**「初」**夢、**「初」**売り、**「初」**釜など、色々な**「初」**の行事があります。

正月は以上のように**「初」**づくしの月なのです。この「初」という字と同じく正月を祝う唱歌の“年の**「始」**めの 例(とて終なき世の めでたさを松竹たてて 門ごとに祝う今日こそ 楽しけれ”の**「始」**めと何が違うのでしょうか？

ちょっと調べてみました。

「初める」と「始める」はどちらも何かをはじめめることを意味する言葉です。しかし、使い方に違いがあります。

事例として「初める」を使った例としては、「夜が段々と明け初める」「秋風が立ち初める」「昨日食堂で見かけた女性を一目で見初める」「夏が終わり涼しくなるとキクが咲き初める」などがあります。この場合は「初める」は「そめる」と読みます。

それに対し、「始める」を使った例としては、「中国語の勉強を始める」「新しくラーメン屋を始めることにしました」「書き終えていなかった原稿を書き始める」「彼女は商売を始めました」などがあります。

以上のように「初める」は最初に何かをすることを指します。それに対し「始める」は新しく物事をスタートすることを指します。



(有)村上保険サービス通信

〒027-0025 岩手県宮古市実田 1 丁目 3 - 3
TEL 0193-65-1020 FAX 0193-64-5805

24年
1月号

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**

コミュニケーションペーパー
季節の話題編

初日の出を見て見ましょう

1月1日の「初日の出」見たくありませんか? 私の地域の初日の出は何時なの? どちらの方角なの? 実は、全国どの地域での「初日の出」の時刻と方角を調べる方法があります。

- ①「日の出・日の入りマップ」<https://hinode.pics/>にアクセスします。指定したい自分地域を入力するとその地域の地図が表示されます(東京都新宿区を入力)。



- ②カレンダーを2024年1月1日にクリックします。日の出時刻が表示されます

日の出時刻 日の入時刻
06時55分 16時42分

都道府県別日の出日の入時刻表

2024年1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

夏至・冬至を表示する

初日の出を見る絶好の方角は、場所によって異なりますが、一般的には南東の方向です。

初日の出時刻は目安になりますので、少し早めに到着して、心を落ち着かせてから美しい初日の出を迎えましょう。



正月料理の健康効果と悪影響

●おせち料理の健康効果

お正月は、おせち料理やお雑煮などの伝統的な料理を楽しめます。おせち料理には、さまざまな食材や調理法が用いられています。それぞれの健康効果があります。

黒豆：抗酸化作用のあるポリフェノールや、血糖値の上昇を抑える食物繊維が豊富です。

数の子：カルシウムや亜鉛などのミネラルや、タンパク質が多く含まれています。

伊達巻：卵は高品質なタンパク質やビタミンA、D、Eなどの栄養素が豊富です。

紅白なます：大根やにんじんにはビタミンCや食物繊維が多く、酢には疲労回復や消化促進の効果があります

●おせち料理の悪影響

おせち料理は、保存のために塩分や砂糖が多く使われている場合があります。食べ過ぎには注意が必要です。

甘いおせちは控えめにしましょう。栗きんとんや黒豆、伊達巻などは砂糖を多く使っています。砂糖の摂り過ぎは、虫歯や動脈硬化の原因になります。

野菜不足にならないように、冬野菜を使った煮物やサラダなどを一緒に食べるとよいでしょう。

●お餅

お餅は一食に2～3切れが目安です。お餅は炭水化物で、エネルギーが高い食品です。食べ過ぎると肥満や糖尿病のリスクが高まります。野菜料理をプラスしましょう。





電子レンジで餅、芋を加熱すると

●電子レンジで餅を焼く

事故や火災が起こる可能性があります。餅が膨らみすぎて、扉が開いてしまったり、餅が飛び出して火傷をする恐れがあります。

餅が炭化して可燃性ガスを発生し、食品の炭化した部分がスパークを起こし、可燃性ガスに引火して爆発的に燃焼する恐れがあります。

餅が乾燥して発火します。水分が蒸発し、餅が高温になると自然発火する恐れがあります

餅が庫内にこびりつく。食品カスや汚れが加熱されると、火花が生じたり、発煙・発火の原因となります。

●餅を電子レンジで焼く場合の注意

餅を水にくぐらせて、少し離して耐熱皿にのせ、加熱時間は短めに設定し、様子を見ながら調整しましょう。

加熱後はすぐに皿から取り出しましょう。庫内を清潔に保ちましょう。

●電子レンジで焼き芋作る

電子レンジの発煙・発火を調べてみました。国民生活センターでは実際に実験結果を報告しています。

どんな結果になるかというと、水分が少ないサツマイモを電子レンジで加熱すると焦げてそれが原因で発火し、火事につながります。

電子レンジでジャガイモを10分間加熱したらジャガイモが燃えました。その上レンジから煙が出たので火災警報が鳴り、壁がすすで黒くなりました。

サツマイモをラップせずに皿に載せ、700Wで7分間かけたところ、5分後、発火、煙が出た。その結果は電子レンジ庫内において食品が発煙しました。

その他、発火に至る食品はジャガイモ、ニンジン、パン等の事例が目立ったということです。サツマイモから焼き芋を作る、あるいは餅を加熱するのは電子レンジで加熱するのは止めましょう。