



# グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4

朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎0120-116-017

あけましておめでとうございます。ふれディア通信編集部です。寒い日々が続いていますが、皆さん、お元気でしょうか？ 年末年始は、年越しそば、おせち料理、地域の伝統料理など、和食を召し上がったことでしょうか。おせち料理などの和食を作ったり、食べたりする文化は日本全国にありますね。おせち料理のほかにも、この時期は和食が食卓に並ぶ機会が多くなります。そんな和食は、2013年（平成25年）12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。その時に登録された和食は、特定の和食料理ではありません。つまり、お寿司やおせち料理が単体で登録されているのではないということです。では、何が登録されているのか？というところ…それは日本人の伝統的な“食文化”そのものです。こうした視点からみる「和食」の要素は全部で4つあり、そのひとつが「正月などの年中行事との密接な関わり」です。年末年始から今の時期にかけて、確かにそうだなあと感じることがあるのではないのでしょうか？例えば、1月は七草粥を食べる風習からスーパーなどには七草が並んだり、冬は味噌を仕込むのに向いている時期で自家製味噌に挑戦したりする方もいらっしゃると思います。また、「和食文化」だけではなく、単体の和食メニューも年間を通して私たちの食卓によくのぼっていますよね。ある調査で「好きな料理」と「おすすめしたい料理」のアンケート調査を取ったところ、いずれも和食が1位だったそうです（マイボイスコム株式会社によるインターネット調査より）。ユネスコ無形文化遺産に登録されたということは、ある意味、日本人の和食離れが背景にあり、和食を守っていこうという理由もあるのかもしれませんが、でも、アンケート結果を見てみると和食メニューは、まだまだ日本人に根強く好まれていることが分かります。ヘルシーで体に良いことが長所でもあるので、お正月に「食べ過ぎちゃったな」という時には、うってつけな料理も多いですよ。料理に少し手間がかかるのは事実ですが、たとえ食べるのが自分であっても、家族であっても、心のこもったものをいただくとうれしい気持ちになることでしょうか。今年も和食のような温かくホっとする心を大事にしていきたいと思います。それでは、1年どうぞよろしくお願ひいたします。ふれディア通信編集部

## 幸福の前ぶれ？ 不幸の子兆？ ラッキージンクス & アンラッキージンクス

今月のジンクス

くしゃみにまつわるジンクス



風邪や花粉症の季節は、くしゃみをしている人をよく見かけますよね。くしゃみは体から異物を排除する仕組みであると同時に、スピリチュアルの世界では心を浄化させるサインとも言われています。そして、くしゃみをした回数や曜日によって、さまざまなジンクスがあるようです。

まず、くしゃみ1回は「誰かが良いうわさをしている時」、2回は「誰かが悪いうわさをしている時」、3回は「誰かに好意を寄せられている時」、4回は「風邪のひきはじめ」、それ以上は「体が疲れているサイン」になるそうです。

また、月曜日は「悪い知らせの前ぶれ」、火曜日は「ステキな出会いのチャンス」、水曜日は「良い知らせが舞い込む兆し」、木曜日は「幸運が到来するラッキーチャンス」、金曜日は「アンラッキーのサイン」、土曜日は「恋愛運が上昇中」、日曜日は「特に意味はなし」になるそうです。

皆さんは最近、何曜日に何回くしゃみをしましたか？



日本や世界には、さまざまなジンクス・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジンクスはあくまでもジンクス！ アンラッキーなジンクスが起きても科学的な根拠はありませんのでご安心ください。