

も短い「冬至」となります。

これから本格的な寒さがやってきて風邪をひいたりして体調を崩す頃で、この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べて無病息災を願います。ゆずには、風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があり、血行を促進して体を温める効能や美肌効果もあります。

また、かぼちゃにはカロチンが多く含まれており、カロチンは体内でビタミンAにかわって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。この風習は江戸時代に普及しましたが、もともとかぼちゃの旬は夏。長期保存がきくため、野菜の少ない冬の時期に活躍する食べ物だったことからこの風習が根付いたと考えられます。

いずれも、科学的根拠の究明はされていない昔の人々の、自然に寄り添って暮らしていた経験から得た生活の知恵です。温故知新。四季を味わえる日本に生まれたありがたさです。

ビジネスマンにとっても何かと忙しい年の瀬です。疲れやストレスから風邪に引きやすい季節でもあります。健康第一。皆様が元気で新年を迎えられるようお祈りいたしております。

くれぐれもご自愛の程。

※ このメールは以下の皆様に配信させて頂いております。

- ・ 弊社コンサルタントが名刺交換をさせて頂いた方。
- ・ 日本フランチャイズ総合研究所にお問い合わせをいただいた方

※ ご意見、ご要望、ご質問は下記アドレスまでご連絡ください。
尚、配信停止をご希望される場合も、下記までご連絡ください。

Mail to: franchise-news@the-franchise.co.jp

発行者：株式会社 日本フランチャイズ総合研究所

代表取締役所長 内川 昭比古

〒102-0083

東京都千代田区麹町4-4 麹町シャインビル2F

TEL 03-3511-3755(代)

FAX 03-3511-3754

<http://www.the-franchise.co.jp>

Mail to: franchise-news@the-franchise.co.jp