



ご存知ですか？

雨の名前 いろいろ



3月から4月上旬に降る雨は、桜などさまざまな花を咲かせることから催花雨（さいかう）とも呼ばれています。

梅雨の由来

諸説ありますが、中国で梅の実が熟す5～6月に降ることから「梅雨」と呼ばれ、日本にも伝わったと言われています。また、カビが生えやすい時期で黴を「ばい」と言うため、「黴雨（ばいう）」という字で表されていましたが、字面が良くないことから、同じ「ばい」と言う「梅」の字が使われたという説もあります。

6月と言えば梅雨の時期ですね。雨には、季節によっていろんな呼び方がありま。生活に密着した名前やロマンチックな名前など、興味深いですよ。

●春霖（しゅんりん）

3月から4月にかけてぐずついた日が続くことを言います。菜の花が咲くころに降る雨なので「菜種梅雨」とも呼ばれています。

●青葉雨（あおばあめ）

春に芽生えた新芽が青葉を迎えた頃、青葉を濡らして降る様を言います。青葉雨と同じような意味で、「翠雨または翠雨（すいう）」や「緑雨（りょく）」、「若葉雨」もあります。

●喜雨（きう）

日照りが続き、田んぼが干からび、草木がしおれてしまったときによく降る、恵みの雨のこと。「慈雨（じう）」とも言います。



青葉雨の情景は、初夏の風情を感じさせることから、夏の季語にもなっています。

かんたんレシピ

豚しゃぶと野菜の酢味噌マリネ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
http://ryo-ri.net/

豚肉をさつと茹で、たっぷりの野菜とともに楽しむメニュー。酢味噌のさわやかな味わいに食が進みます♪



材料

(2人分)

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）…150g、キュウリ…1/2本、ニンジン…1/3本、紫玉ネギ…1/4個、豆苗…1/3束
- A: 味噌・酢・砂糖…各大さじ2、昆布だし汁…100ml、ごま油…大さじ2

- ①キュウリ、ニンジンはせん切りにする。紫玉ネギは薄切りにし、豆苗は根を切って2等分にする。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。
- ③沸騰した湯で豚肉を茹でて取りだし、器に入れ、②をかけて軽く漬け込む。

※豚肉が温かいうちに酢味噌だれを加えることで肉に味がしみ込みやすくなります。

Health

■ コリをチェック！

両手の指の腹で頭皮を軽く揉むように触れたとき、頭皮の表面が動かなかつたり、痛みを感じたりしたら凝っている証拠です。

■ 頭のコリ、他にも原因が？

顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は1枚の皮でつながっていますものね。



※無理な力を入れずにいきましょう。  
※自分で難しいな、と思ったら、専門のクリニックなどで相談してみるのもいいですね。

首や肩が凝るのはよく知られていますが、頭も凝るってご存知でしたか？ パソコンやスマホの使い過ぎで体や首が傾き、姿勢が悪くなり、首や肩と同様に頭も凝ってしまうのだそう。頭のコリをほぐしてすっきり＆リラックスしましょう！

■ 頭皮マッサージをしよう！ ■ 頭皮マッサージ、ほかにも

● 指を地肌にしっかり当て、上下・左右、また、円を描くように全体をゆっくりもみほぐします。



● 指を地肌に当てたまま、こめかみから頭頂部に向けて引き上げるようにさすります。



● 髪の毛の生え際から襟足まで、地肌に沿って指を滑らせるようにさすります。

■ 頭のコリに効果的なツボ



ゆっくり5秒間かけて押し、また5秒かけて離すことを5回ほど繰り返しましょう。呼吸を止めないことも大切です。

手でグーをつくり、第2関節でこめかみから頭頂部にかけて少しずつグリグリしながら進めていくのも気持ちいいですよ♪

- 天柱（てんちゆう）…首の骨の外側の太い筋肉と髪の毛の生え際がぶつかる、少しくぼんだところ。
- 風池（ふうち）…首の中心にある太い筋肉から指2本分外側あたりのくぼみ。
- 百会（ひやくえ）…頭のてっぺんで、耳と鼻を延長線上で結んだところ。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ハ	ナ	サ	ボ
○	ツ	ツ	○
ズ	キ	キ	ー
キ		バ	
	ア	ス	イ
	ジ	イ	○
		ン	
	ク		
		モ	
		チ	
		イ	

こちらのスペースは、  
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

答えは左下にあります。