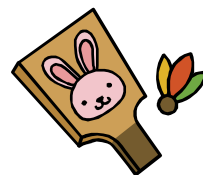




# 養生だより



発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)



こんにちは、神原です。 あけましておめでとうございます。 コロナ禍でしばらく遠出を控えていたため、「今年こそは旅行に行きたい！」と思っている方も多いかもしれませんね。 旅行といえば、電車や飛行機など乗り物に乗るのも楽しみのひとつですが、最近注目されているのが「飛行機を利用しない人でも楽しめる空港」です。 世界の航空機と空港の格付け調査を行う「Skytrax」が発表した2022年の空港総合ランキングでは、日本の空港がトップ10に3つもランクインしています！ 1位は、カタールのドーハ・ハマド空港で、羽田空港が4年連続の2位。 羽田空港は「最も清潔な空港部門」では7年連続の1位を獲得しています。 羽田空港のターミナルには飛行機や夜景を楽しめる展望デッキがあり、東京湾やスカイツリーが見える場所もあります。 ショッピング施設も充実していて、おしゃれなカフェやレストランもあり、快適に過ごせます。 また、空港内に「羽田空港神社」があり、客室乗務員や航空ファンを中心に旅の安全を祈願されています。 “航空安全＝落ちない”ということで、受験生にも人気だとか。 3位はシンガポールのチャンギ国際空港。 そして、4位も日本の成田空港です。 タ日と飛行機と一緒に眺められる展望デッキは、金網の柵に小さな穴が開いていてカメラが構えやすくなっています。 数多いお店の中でも旅行をテーマにした文具を揃う雑貨店「トラベラーズファクトリー エアポート」は、見ているだけでも楽しい旅行グッズがいっぱいです。 成田空港限定のオリジナルグッズも人気で、「ポケモンスター成田空港店」では“NRT（成田）”のマーク入りの機長服を着たピカチュウのぬいぐるみを買えます。 10位に入ったのは関西国際空港ですが、ほかにも中部国際空港セントレアや新千歳空港など、エンターテインメント化しているといえる空港はたくさんあります。 一方で、規模の小さな地方空港も負けてはいません。 新潟空港では航空会社「トキエア」が、小型プロペラ機 ATR72 の初号機で、3月以降に佐渡や札幌への就航を目指しています。 今年リニューアルオープンする阿蘇くまもと空港にも注目ですね。 では、今年も1年健康に気を付けながら、新しい発見や経験を楽しみましょう。

神原 正悟

## 季節の薫りを食卓に 四季折々の 行事食レシピ



### あずき 小豆粥

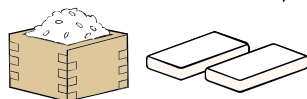


栄養価  
(1人分)

エネルギー 264kcal  
塩分 0.8 g  
たんぱく質 9.3 g

#### 材料(2人分)

小豆（乾燥）… 80 g  
米 …… 40 g  
切り餅…… 2個  
水 …… 600ml  
塩 …… 小さじ 1/4



#### 作り方

- ① 小豆は洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水（分量外）を加えて火にかけ、煮立ったらザルにあげて湯を捨てる。
- ② ①を鍋に戻し、水と塩を加えて小豆が食べられるくらいのやわらかさになったら、洗った米と切り餅を加え、差し水をしながら米が粥状になるまで煮る。
- ③ 火を止めて器に盛る。



#### ワンポイント

地域によっては1月15日または前後の3日間を「小正月」と呼び、  
ほうさく きが ん 豊作祈願などを行います。 行事食としては邪気を祓うといわれる小豆粥があり、鏡開きの時期が近いので餅と一緒に入れることもあります。