

# AROGA Letter

Vol.34

～ 2026年は丙午！～

## あけましておめでとうございます！

今年も AROGA Letter をよろしくお願いします♪

古代中国で1から10を数える十干「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」と、十二支「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」を合わせた十干十二支だと、今年は3番の丙と午を合わせた**丙午**(ひのえうま)になります。

馬は神様の乗り物と考えられていて、叶えたい願いを書く絵馬はお馴染みですね。人や物を運び動物として人々の生活を支えてきた**馬**は情報を運ぶ存在でもありました。そのため、午年の象徴として行動力やスピード感、人とのつながりなどが挙げられます。



十干の3番目の**丙**は陽の火、情熱や広がり、表現力などの意味を持ちます。丙と午が合わさった**丙午**は、エネルギーが非常に強く、物事が一気に動く**社会の転換点になりやすい年**です。**個人の発信力を高め、新しい働き方に挑戦する**なら相性がいい年と言えます。

充実した一年を過ごすために**心身の燃やし方**も考えていきましょう。無理をして燃え尽きないように、野菜や果物から**抗酸化作用**や**抗炎症作用**をもつビタミン・ミネラル・ファイトケミカルを十分に摂りましょう。

活発に動いた後は**質の良い休息**も必要です。

睡眠、入浴、呼吸、趣味などの生活のリズムも見直して豊かなアロガライフを送りましょう！

### 馬がつく植物



#### カキドオシ (馬蹄草)

馬蹄草とは路傍や荒地に地を這うように生える雑草の総称で、カキドオシは子供の癩に効く生薬として使われてきました。類似の植物にはツボクサもあり、抗酸化作用やコラーゲンの産生促進などが知られています。

#### クマツツラ (馬鞭草)

解毒、消炎、利尿作用があり、黄疸、下痢、尿閉、月経不順などに用いる生薬として使われてきました。