

2026 令和8年 1月

JANUARY 睦月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 大安	2 	3 ● 満月 19:04
4 ☀	5 	6	7 大安	8	9	10
11	12 成人の日	13 大安	14 	15	16 ☀	17
18	19 ○ 新月 4:51	20	21	22	23	24 大安
25	26 	27	28 ☀	29 	30 大安	31

- 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日
- 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日
- 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日
- ☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

Monthly ライフハック 2026.1 テーマ:塩パワーで心身を健やかに

1月11日は塩の日 塩のアレコレ

敵に塩を送る 敵の弱みにつけ込まずに相手の苦境を救う意味のことわざ。1569年1月11日、戦国武将の上杉謙信が、海がなく塩の入手が困難となった甲斐の国、武田信玄に塩を送った逸話から1月11日が塩の日となったそうです。

サラリーの語源は塩 古代ローマ時代、国は兵士に塩を給料として与えていて、サラリー(salary)は塩のラテン語サラリウム(salarium)から来ているそうです。ちなみにサラリーマンは日本だけの和製英語。

浄化としての塩 塩は海水を意味する「潮」とも通じ、古事記には死者の国から戻った神様が体に付いた穢れ(けがれ)をはらうため、海水で禊祓(みそぎはらい)を行ったことが記されています。また葬儀後に塩で清めたりと、塩の浄化は日常生活に馴染んでいます。

生理食塩水 体液とほぼ同じ浸透圧を持つ0.9%濃度の塩化ナトリウム水溶液で、医療現場では注射液の希釈、医療器具の洗浄などに使われています。私は0.9%の塩水(1Lに対して塩9g)を作り、鼻うがいをしています。ツーンとせず、また経済的でとても助かっています。

塩は単なる調味料ではなく、古くから命、経済など生きるために欠かせない重要な存在でした。塩分を摂らない日はない位、身近で健康にも大きく関わる塩。より理解を深め、有効に塩と付き合いたいですね。

塩と祈り 神様・神事

お供え物 神棚のお供えものの1つに塩があります。お清めの意味と、貴重だった塩を神様もお供えしたい思いもあったのかもしれませんが。神棚にお供えする並びは、左から水・米・塩。お供えした塩は、お供えしたお米や野菜と同じようにお料理で使う他、入浴や盛り塩などで使うのも良いですね。(盛り塩は可燃ごみとするのが良いようです)



しおつちの神 漢字では「塩土老翁」や「塩椎神」などと表記される海と製塩の神様です。神話の中では良き知恵で道を示した経緯から、博識な道標の神でもあります。

「日本の神様カード」の塩椎神のメッセージは良き人生に欠かせない普遍的な内容であ

ると共に、目まぐるしい変化となるであろう2026年の大きな指針になると感じました。

外側の様々な変化や情報が渦巻く状況でも、内側の「自分自身」を軽やかに保てると、感情を揺さぶられずに、冷静に判断できます。また自分のすべきことに集中して前進もできる。そんなビジョンが浮かび、2026年の私たちへのエールとして受け取りました。(詳細は最後のページにて)



健康のための料理の塩の選び方

「塩分は控えめに」が常識とされていますが、最近では塩の摂取不足が不健康になるとも言われています。その真相は「どんな塩を摂るか」によります。つまり良い塩とそうでない塩があるのです。

万人にとって効果的な健康法はありませんが、これを選ぶと健康から遠ざかる選択肢は確実にあり、塩の選び方もその中の1つです。

塩は基本的な調味料で様々な料理で少量使うため、漬物など塩を大量に使う料理でなければ、塩1袋は長く持ちます。良い塩は価格も少しアップしますが、長持ちするという観点ではコスパは最高でしょう。ぜひ体に良い塩を知り、お料理などの塩選びにお役立てください。

不自然な塩を避ける 「塩分は控えめに」というのは、不自然な塩(精製塩)のことです。天然塩には海水に含まれるカルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。一方、精製塩は人工的にミネラルを取り除き、成分のほとんどが塩化ナトリウム。ナトリウムを排出し血圧を下げる効果のあるカリウム、(高血圧の方には嬉しい効果!) 骨の維持や強化に欠かせないカルシウム、また300以上の酵素の活性に関わり、様々な健康維持に不可欠なマグネシウム。これら貴重な成分が排除されている精製塩だど、本来、塩から摂取できるミネラルが補給できません。不足しがちなミネラルなので、天然塩からも「チリツモ」的に補給したいものです。

岩塩 海が蒸発して地下に堆積した塩層から採掘した天然塩で、海の汚染の影響がないと言われています。ピンクソルトは成分の鉄分によるもの。海塩に比べミネラルの種類と含有量は控えめ。



塩の色々な使い方 楽しみ方

手作り調味料 簡単、経済的、添加物なし、使い勝手良しの手軽な調味料を作っています。定番の塩麴



の他、旬の時期に購入したレモンや柚子を塩に漬け、ミキサーにかけるだけ。炒め物やドレッシングに重宝です。



水分補給にも 書籍「究極の免疫セルフケア」では、ミネラルが含まれる天然塩と、循環させる水(要は精製塩でない塩を水に溶かした塩水で、書籍では「ミネラル水」と呼んでいた)を常飲する効果が紹介されています。ミネラル

水不足で起こりうる4大病は心臓疾患、脳疾患、線維筋痛症(慢性的な痛み)、アレルギーとのこと。特に大量の汗をかく夏場や風邪の水分補給にはミネラル水がおすすめです。私は2Lのペットボトルの水に、ミネラル豊富で水に溶けやすい雪塩2gの塩水を飲んでいきます。

旅先の塩を味わう 塩の凄さを知ってから、旅先では必ず塩をチェックし、気に入った塩を購入しています。塩は少量ずつ使って長持ちし、保存もしやすい。その地を懐かしく感じたり、パワーが欲しい時は、旅の思い出と共に、その地の塩で調理した料理でミネラル&パワーチャージ。お安く心も満たされる、私のお気に入りの塩の活用法です。

私の使っている塩(成分他)や使い方etcの詳細ブログ

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12951960589.html>

日本の神様カード

しおつちのかみ

塩椎神のメッセージ

*メッセージの一部を抜粋 文中の「結晶」は「本当の自分」または「自分の本質・核」と捉えても良いでしょう。

私は塩のエネルギーが持つ強烈な浄化作用で、あなたの思い込みや自己不信を払います。
塩の結晶がクリアであるように、あなたもクリアな結晶体があります。
その明晰性とつながると、おのずとどこに向かうべきか方向が見えてくるでしょう。

テーマ 自分の結晶とつながる、道しるべを知る

塩は古代から浄化のために使われてきました。浄化とは「けがれ」を祓うものですが、
神道では「穢れ」ではなく、「気枯れ」、つまり生命エネルギーが枯渇した状態を表します。
心配事や思い込み、自分への疑いが積もると元気がなくなり、気が枯れた状態になるのです。

結晶につながると幻想から目覚め、望む環境を引き寄せることができるようになります。
それは、あなたにとって海図のない海を航海する道しるべとなり、進むべき道が見えてくるのです。

オラクルカード



様々な種類があり、カードによりテーマが異なります。「日本の神様カード」もオラクルカードの1つです。
1枚、または複数枚のカードを引き、付属のガイドブックを参考にメッセージを受け取ります。
私自身、時々オラクルカードを引き、納得して前に進めたり、予想外の内容で新たな気づきを得ています。
ガイドブックの内容をどう解釈し、行動につなげるかがポイントです。

