

栄養課だより 新春号

2024年1月
村上記念病院
栄養課 発行

こんにちは、栄養課です！2024年、新しい年がスタートしました。
今年が辰(たつ)年です。時がタツのは早いですね～\(^o^)/ と、抜群なダジャレを入れつつ

たのしく生きなきゃもったいない **つ**まるところ **と**んどん笑って **し**ぶとく生きよう！

【笑う門には福来る】でございます。食を通じて皆さまが元気になる情報を発信して参ります。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今号の行事食

～年末年始～



年末は「年越しそば」、お正月には「おせち」を提供しました。
おせち料理には、【五穀豊穰】【無病息災】【子孫繁栄】などを願う
思いが込められています。今年も1年間、皆様が幸せに過ごされ
ますようにと、三が日は、おせち料理を提供しました。

年越しそば & おせち

おせち

朝食にはお餅を
模した粥ゼリーで
お雑煮orあべかわ
を提供しました。



年越しそば



- ・数の子
- ・伊達巻
- ・黒豆
- ・栗きんとん
- …etc



私たちが作っています
〈給食業務委託〉エームサービス(株)



1月7日 七草粥



- ・セリ
- ・ナズナ
- ・ゴギョウ
- ・ハコベラ
- ・ホトケノザ
- ・スズナ
- ・スズシロ



お正月のご馳
走で疲れた胃
腸を休めてあ
げましょう。



節分

2月3日は節分です。節分とは「季節が変わる日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の「前日」に当たります。中でも立春は旧暦で新年の始まりであることから、昔から重要視されてきました。このことから節分と言えば「立春(2月4日頃)の前日」を指すようになったそうです。



節分には「健康にすごせますように」と、邪気払いとして、恵方巻を食べたり豆まきをします。

【恵方巻】

恵方(年神様の居る方角)を向いて、心の中で願い事をしながら無言で太巻き寿司を1本食べると願いが叶う、縁起が良いとされています。2024年の恵方は「東北東」です。

今年の恵方は



【豆まき】

季節の分け目には、悪いもの(邪気)が現れるとされていて、その「悪」の象徴が「鬼」なのだそう。その悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために、～鬼は外～福は内～と言って豆まきをするそうです。そんな鬼をもやっつける「大豆」について！

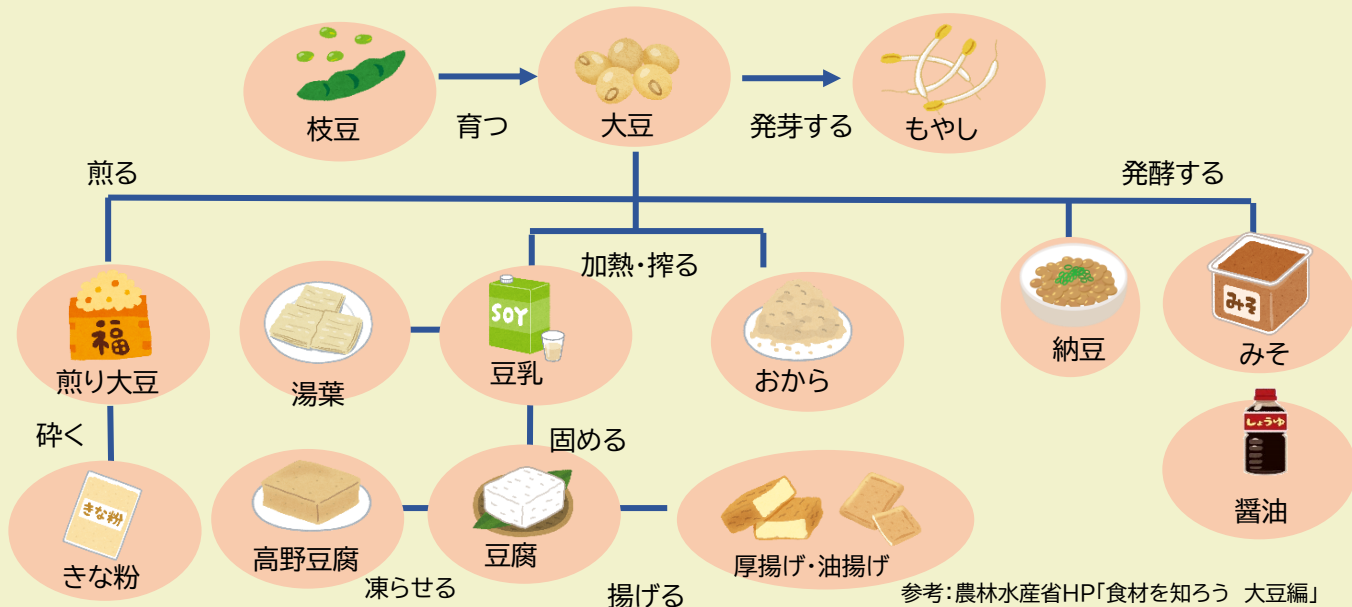


【大豆の栄養がすごい！】

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富で、それ以外にも糖質や脂質、ビタミン・ミネラルなどの5大栄養素を全て含む栄養豊富な食べ物なのです。他にもコレステロールを減らす効果が期待できる「大豆レシチン」や骨の健康維持や更年期障害に役立つ「イソフラボン」、腸内環境を整えてくれる「オリゴ糖」など、健康作りに有効な栄養成分が数多く含まれています。

【大豆が変身！】

大豆は加工することで様々な食品や調味料へと変身します。例えば、日本の伝統調味料である味噌や醤油は大豆を発酵して作られます。他にも、すりつぶして加熱し搾ったものが豆乳、にがりを加えて固めると豆腐、搾った残りはおからに変身します。このように多様な変身をとげる大豆ですから、「豆はちょっと苦手だなあ…」の方も、好みの大豆製品が見つかるかもしれませんね！



最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2024年4月、春号の予定です。どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課