

食と栄養の情報だより 冬春号



新しい年が始まりました。この情報誌を通して多くの方が健康維持につなげていただけるよう今年も気持ちを新たに頑張りたいと思います。本年も臨床栄養室をよろしくお願い申し上げます。



～行事と食べ物～

1月

★正月(1月1日～7日)：おせち料理

黒豆は家族みんながマメに過ごせるように、数の子はたくさんの卵から代々栄えるように、栗きんとんは黄金色をしているのでお金が貯まるようになどそれぞれの料理に新しい年への願いが込められています。



★人日の節句(1月7日)：七草

五節句の一つ。お正月の最後の日に旬の七草を食べて無病息災を願うとされています。

2月

★節分(2月3日)：節分

立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを節分といいますが、2月の節分が特に知られています。

魔除けとして柊にいわしの頭を刺して飾り、豆をまき、年の数と一つ余分に福豆を食べて無病息災、を祈ります。最近は、全国的に恵方巻きを食べる習慣が広まっています。



3月

★桃の節句(3月3日)：ちらし寿司・ひなあられ・蛤のお吸い物



五節句の一つ。蛤は、蛤の貝殻がぴったりと対になっていることから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

～からだが温まる！りんご生姜ドリンク～

◆材料<1人分>

- ・りんご 4分の1
- ・生姜すりおろし 少々
- ・お湯 90ml
- ・蜂蜜 大さじ2

◆作り方

- 1.りんごをすりおろす。
(皮付きの方が色が綺麗です！)
2. コップにすりおろしたりんご、生姜、蜂蜜を入れお湯を注いでかき混ぜる。



～食事バランスガイド～

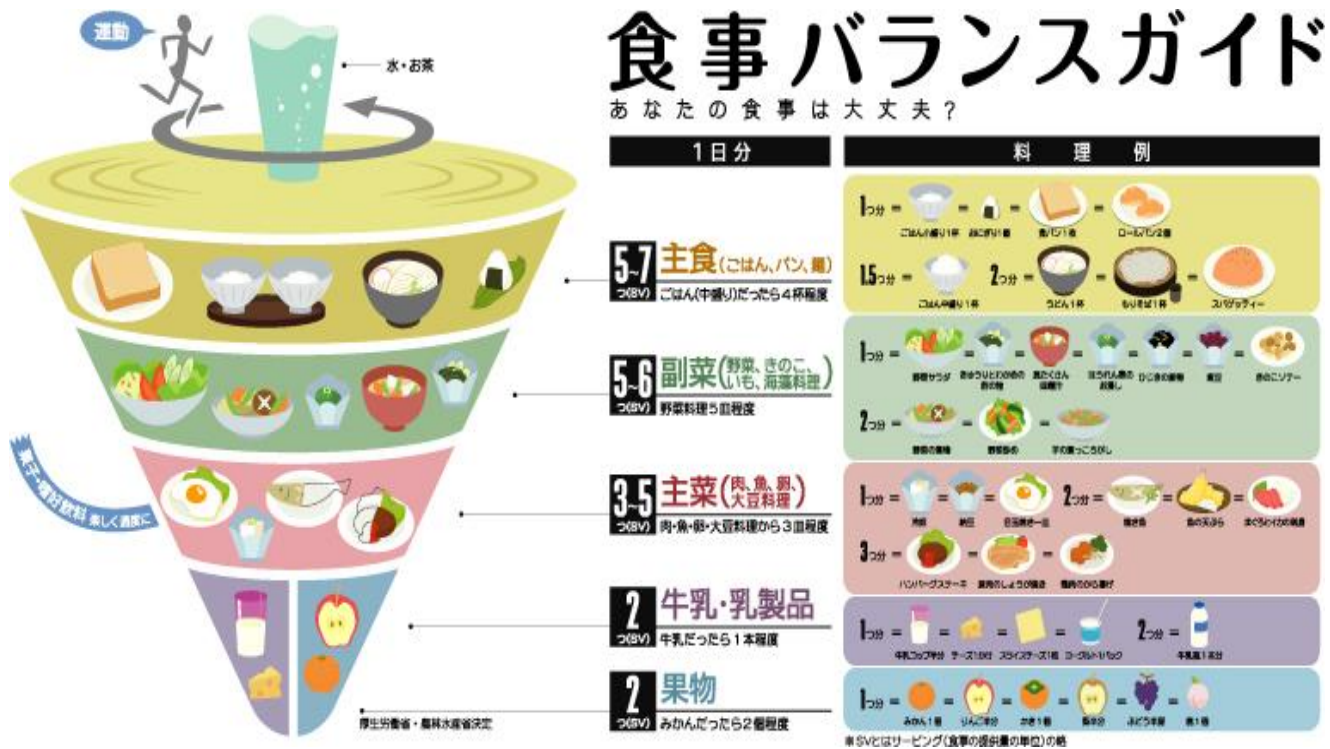
食事バランスガイドとは**何をどれだけ**食べたら良いかを**主食・副菜・主菜**等に分けてイラストで示したものです。
厚生労働省と農林水産省により平成 17 年に作成されました。

★コマの上の料理グループほど重要

食事バランスガイドのコマには 5 つの料理グループが描かれています。コマの上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっており、**上にある料理グループのものほどしっかり食べる必要があります。**

★「どれだけ食べるか」は料理を「…つ」で数える

食事バランスガイドでは、コマに描かれている料理のイラストを目安に、料理を「1つ」「2つ」と「…つ(SV=サービング)」という新しい単位で数えます。
5 つの料理グループごとに「1 つ」の目安となる量が決められていて、さらに一日にとる目安の量が示されています。



例えば、5 つの料理グループの中の何かが欠けたり、また 1 つのグループだけを極端に多くとりすぎると、**コマは倒れてしまいます。**

コマをよく見ると身体にかかせない「**水・お茶**」は**コマの軸**として描かれています。

そして一番上には人が**運動**しているイラストがあります。健康のためには

食事と運動がセットになっていることがよく分かりますね！

食事バランスガイドを参考に、バランスよく食事をする習慣を身につけましょう！