



新年明けましておめでとうございます 本年もよろしく願いいたします



新しい1年の始まりです。
規則正しい食生活を心がけましょう。



おせち料理

お正月に雑煮やおせちは食べましたか？
おせち料理には、昔の人々の願いや思いが込められています。



黒豆	数の子	ごまめ	きんとん	えび
1年の邪気をはらい、まめに(勤勉で健康)暮らせますようにと願っています。	ニシンの卵の数が多いことから、子宝に恵まれますようにと願っています。	田作りともいわれ、イワシの稚魚を干したもので、豊作を願っています。	「金団」と書き、もとは金色の団子をさします。商売繁盛と金運を呼ぶようにと願っています。	えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きできますようにと願っています。
昆布巻き	伊達巻	ブリ	れんこん	さといも
「よろこぶ」の言葉にかけられています。	「伊達」とは華やかさ派手さを表すことから晴れの料理として用いられています。	ブリは出世魚の代表格です。縁起のよい魚で出世することを願っています。	穴の開いたれんこんは先のことを見通せるようにとの願いが込められています。	さといもは小芋をたくさんつけることから、子宝に恵まれるようにと願っています。

七草粥

七草には、「春の七草」と「秋の七草」があり、七草粥は1月7日に「春の七草」を炊き込んだ粥を食べる行事です。一般的に「春の七草」は①せり②なずな③ごぎょう④はこべら⑤ほとけのざ⑥すずな(かぶ)⑦すずしろ(大根)を指します。この七草粥を食べると邪気をはらい、生命力を高めて1年間無病息災でいられるとされています。

七草粥の作り方

材料(4人分)

- 米 1合
- 七草 適量
- 塩 少々
- 白ごま 適量
- 黒ごま 適量

作り方

- ①米はといで、水900mlとともに土鍋に入れて、沸騰したら弱火にし30~40分ほど炊く。途中ふきこぼれそうになったら、ふたをずらして蒸気を逃がす。
- ②七草は細かく刻む。
- ③おかゆが炊き上がる5分前に、塩少々をふり入れて七草を全体に混ぜる。器に盛って白ごま黒ごまをふる。



胃腸がお疲れではありませんか??
働きすぎた胃腸の改善に役立つ栄養素をご紹介します。



- タンパク質・・・粘膜の材料となる(卵 白身魚 豆腐 赤身肉 鶏肉 牛乳 乳製品など)
- ビタミンA・・・粘膜の健康を維持する(緑黄色野菜 レバー うなぎなど)
- ビタミンC・・・タンパク質の合成を助ける(果物 赤ピーマン ブロccoliなど)
- ビタミンE・・・細胞膜の酸化を防ぎ、血行をよくする(うなぎ かぼちゃ ナッツなど)
- ビタミンU・・・胃酸の過剰な分泌を防ぐ(キャベツ パセリ レタスなど)

