



栄養課だより

2023.1
Vol.20

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

2023年もみなさんのご健康とご多幸をお祈りしております。

1月の行事食紹介

1月の行事食では、しらす丼・味噌田楽・温泉卵・お汁粉をお届けしました♪

1月1日は鏡開き

お正月に向けて、鏡餅などのお正月飾りを準備している方も多いのではないでしょうか。鏡餅は年神様（穀物の神様）の魂が宿る所だとされており、鏡餅を開くことで年神様をお送りし、食べることでその力を授けてもらい、1年の無病息災を願います。お汁粉やお雑煮、揚げ餅にして美味しくいただきます♪



七草粥を食べよう

1月7日(人日の節句)に食べられる「七草がゆ」には、たくさんの栄養が含まれています。

せり：ビタミンA、B2、C、カルシウム
食欲増進や整腸、めまいなどに効果あり。

ほとけのざ：抗酸化物質
筋肉痛、胃腸によいとされている。

なずな：たんぱく質、ビタミンA、B1、B2
止血、高血圧症防止、利尿、解熱など。

すずな：ビタミンC、ミネラル、カロテン
胃もたれ解消や整腸、解熱作用あり。

ごぎょう：たんぱく質、ミネラル
咳、痰、風邪の予防や利尿作用など。

すずしろ：ビタミンA、C、鉄分
消化促進、冷え症改善、整腸、解熱など。

はこべら：たんぱく質、鉄分
利尿作用、浄血作用、催乳効果あり。

栄養満点の七草粥をいただいて
健康的な1年を過ごしましょう！



冬に旬を迎える野菜

白菜

白菜には免疫力を高める働きがある**ビタミンC**が比較的多く含まれており、**風邪予防**や**美肌対策**に有効です。その他にも**高血圧を予防するカリウム**や**食物繊維**が含まれています。芯の部分には**旨味成分**が多く含まれており、煮込むと甘く、柔らかくなるので**煮物**や**鍋料理**がおすすめです。

大根

大根に含まれる栄養素は、根よりも葉に多く含まれています。葉には**β-カロテン**や**ビタミンC**、**K**、**葉酸**、**カリウム**など栄養が豊富に含まれています。根の部分には**数種類の酵素**が含まれており、**消化を助ける働き**があるため**胃腸が弱っている**ときに積極的に取り入れたい食材です。

ネギ

冬に美味しくなるのは根深ネギという白い部分が長いネギ。**ビタミンC**や**β-カロテン**、**カルシウム**などが豊富です。ネギ特有の辛み成分である**硫化アリル**は白い部分に多く含まれており、**血液をサラサラにする効果**があります。水にさらすと**栄養が溶け出し**しまうため、**さらしすぎは禁物**！

レンコン

レンコンには**ビタミンC**や**食物繊維**が豊富に含まれており、**粘膜を丈夫にして風邪を引きにくく**したり、**疲労を回復する効果**があります。レンコンを切ると**切り口が褐変する**のは、**ポリフェノール**の一種である**タンニン**によるもので、**強い抗酸化作用**があり**老化防止**に効果的です。

