



新しい年を迎えてから1か月があつという間に過ぎました。暦の上では、春が近づいていますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。寒さや乾燥で体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう！

【2月3日は節分】

節分とは「季節の変わり目」という意味で、『立春』『立夏』『立秋』『立冬』の前日を指します。しかし、現在は、節分といえば立春の前日を指すことが多いですね。春は1年の始まりとして特に大切にされていたようです。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。悪いもの(鬼)を追い払い、いいもの(福)を呼び込むために、たくさんの栄養が含まれていて鬼を追い出すパワーがいっぱいつまっている大豆で、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。また、節分の夜には「恵方巻」を食べる風習があります。恵方巻は大阪発祥の風習で、「福を巻き込むように」という願いが込められているそうです。また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治するという意味や、節分の豆まきの「まき」にかけているなどの節があるそうです。今年の恵方は「東北東」です。ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養満点の大豆

北海道や東北地方では豆まきに落花生を使うことが多いようですが、一般的には炒った大豆を使用します。大豆は味噌や醤油などの調味料や精進料理・大豆加工品など、様々な日本料理に欠かせない食材です。植物の中では唯一お肉に匹敵する良質なたんぱく質を含み、脂質やミネラル・ビタミンも豊富に含まれています。

レシチン

- ・動脈硬化予防
- ・コレステロールの低下作用
- ・記憶力UP

大豆タンパク

- ・畑のお肉といわれるほどの良質なたんぱく質
- ・血中コレステロールの低下作用
- ・肥満の改善効果

オリゴ糖

- 腸内の善玉菌の餌となる
- ・整腸作用

イソフラボン

- 女性ホルモンと似た作用を示す
- ・骨粗鬆症予防
- ・抗酸化作用

サポニン リノール酸

- ・コレステロールの低下作用
- ・肥満予防と解消



【ノロウイルスに気を付けて！】

毎年11月から翌年の4月ごろまで感染が広がるウイルスとしてノロウイルスがあげられます。ノロウイルスの潜伏期間は12-48時間で、おもな症状として吐き気、嘔吐、下痢、発熱があげられます。感染経路としては、感染者が調理などをして汚染された食品から感染する場合、ウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝などからといった『感染している食品からの感染』と、患者のふん便や嘔吐物からの感染、家庭内や学校などにおける感染者の飛沫による感染といった『人からの感染』があげられます。特に人からの感染力が極めて強力なため、流行を最小限に食い止めるためにも予防が大切です。

〈予防方法〉

加熱殺菌

中心温度85-90℃以上で
90秒以上加熱。
通常の菌より高温での加熱
が必要です。
また、アルコール消毒など
では死滅しないので気を付
けましょう。



手洗い

帰宅時、トイレ後、調理前、
食事前、ふん便や嘔吐物を
処理した後などには、石鹸
で30秒以上洗い、タオル
は常に清潔なものを使用し
ましょう。



調理器具の消毒

調理器具は消毒液でふき
取り、加熱可能なものは
85℃以上で1分以上煮沸
消毒するのがおすすめです。



〈消毒用塩素液の作り方〉

ノロウイルス対策の消毒液を一般的な家庭用塩素系漂白剤(濃度 5-6%)を利用して作る場合

○嘔吐物やふん便の処理には約 0.1%濃度の希釈液を使用します。

水 500ml + 塩素系漂白剤 ペットボトルのキャップ 2 杯(10ml)

○調理器具、ドアノブ、便座などの消毒には約 0.02%濃度の希釈液を使用します。

水 2L + 塩素系漂白剤 ペットボトルのキャップ 2 杯(10ml)

※手指消毒には使用しないでください。

※使用する際は十分に換気してください。

※漂白作用があるため、容器の使用上の注意を確認してください。

【旬の食材】

・ほうれん草



冬のほうれん草は甘みを多く蓄えており、ビタミンCも夏に収穫されるほうれん草より約 3 倍の含有量があります。ビタミンCだけでなく、カリウムや鉄、ビタミンAなども豊富な野菜です。ビタミンCやカリウムは水に溶けてしまい、流れ出てしまいます。油と一緒に調理することでビタミンAの吸収率も上がるのでぜひ、調理法にも取り入れてみてください。

・オレンジ



オレンジにもビタミンCが豊富に含まれています。オレンジは生のままで食べる人が多いと思うので栄養素の消失も抑えながら摂取することができます。また、葉酸も含まれているため、貧血予防の効果が期待できます。めまいや立ち眩みなどがある人は、葉酸を摂取することで、貧血の症状が和らぐかもしれません。しかし、果物には果糖も含まれているため、過剰摂取には気を付けて、多くても 1 日 200g 程度にしましょう。

・さわら



さわらにはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミン D が含まれているため、歯や骨の形成を助けてくれるお魚です。また、青魚に多く含まれている EPA、DHA が含まれています。EPA には血流をよくする働きがあり、血圧の上昇や血管のつまりを防ぐ効果が期待できます。DHA も EPA と同様に血流改善が期待できます。また、アレルギーの原因となる酵素を阻害する働きがあるため、アトピーや花粉症を予防する効果も期待できます。旬の魚は脂がのっていて甘みもあり美味しいのでぜひ取り入れてみてください。

【Happy Valentine DAY♡~チョコレート~】

チョコレートの成分はカカオです。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素があたくさん入っているので、ちょっと疲れた時に食べるのがおすすめです。

しかしカフェインが入っているため、3 歳以上になってからあげましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響がでて食欲減退につながりやすくなります。あげるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいなどをするように約束するようにしましょう。

