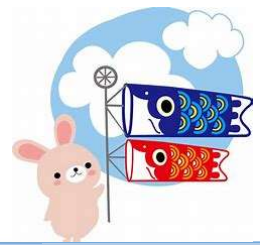




栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

4月から新しい環境で生活をするようになった方が多いかと思いますが、新生活にも少しずつ慣れてきたところでしょうか。一方疲れも出てくる時期だと思います。

食事の栄養バランスに気を付け体調を崩さないようにしましょう！！

端午の節句



「端午の節句」は音のころの出世と健やかな成長を願う重要な日です。奈良時代から続く古い行事で、もともとは菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降です。菖蒲が「尚武＝武を尊ぶ」意味につながることから鎧兜や鯉のぼりを飾り、勇ましくお祝いする習慣ができました。

かしわもち



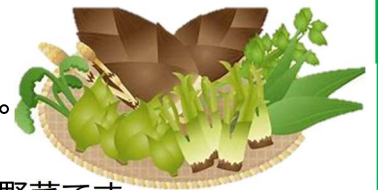
「柏餅」は新芽が出るまで古い葉が落ちることがない「柏」のなぞられ「子孫が絶えずに末永く続きますように」というお家繁栄の願いが込められています。平たく丸めた上新粉の餅を半分に追って柏の葉で包んだおなじみのお菓子です。

ちまき



ちまきはもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉なので包んで蒸したものです。今では笹の葉など包まれているちまきですが、以前は茅（ちがや）という植物の葉巻かれており、中国で茅が邪気を払うものとされていたことから「悪いことが起こらないように」という願いを込めて食べられるようになりました。

季節の野菜しっていますか？



春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化作用があり、病気の原因をやっつける作用があります。寒い冬に種をまき、地中で根を張り、じっと温かくなるのを待ってきたのが春野菜です。季節のものを、季節に食べる、春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう！！ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリー、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど様々なものがあります。

おかずはごはんと一緒に食べましょう

ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味”こうちゅうちょうみと呼びます。これは古くからの日本の独特の食べ方です。口中調味には「ご飯の量で味を調整し濃い味になれない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

食事面・栄養面で何かお聞きになりたいことがありましたら遠慮なくお声かけください。（上原）

