

2月には「立春」が訪れますが、まだまだ寒い日が続きます。この寒さを元気に乗りこえるには、十分な栄養をとり、病気に対する抵抗力をしっかりと付けておくことが大切です。

感染症に負けない体をつくろう

感染症の予防には、手洗い・うがいの他に、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

年中行事に 欠かせない

大豆と小豆のおはなし

鬼は外、福は内！

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいる＝魔目(鬼の目)を射る」につながるなど、いろいろな説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆の他に、落花生を使う地域もあります。

※大豆やナッツ類は、5歳以下の子供では窒息の危険性があるので与えるときは、十分に注意しましょう。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆等の料理に使われる他、様々な食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

小豆の“豆”知識

和菓子に使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味を込めて行事やお祝いの際に取り入れてきました。

年中行事と小豆料理

かがみづら 鏡開き	こしょうがつ 小正月	ひがん お彼岸	しちごさん 七五三	ことようか 事八日	とうじ 冬至
お汁粉・ぜんざい	あずきがゆ	おはぎ・ぼたもち	せきはん 赤飯	おこと汁	いとこ煮