



栄養だより

2月3日は節分。そして、4日は立春。暦の上に春は立ちながら、まだまだ寒い日が続きます。いかがお過ごしですか。

節分は、季節の変わり目のことで、この時期は悪鬼が集まり災いをもたらすと考えられ各地で様々な邪気払意が行われるようになりました。大豆には霊的な力が宿ると信じられ、魔を滅する（魔滅＝まめ）ことができると考えられ、人々に幸をもたらす縁起の良い穀物とされていました。



このように昔から大切にされてきた大豆は、栄養価の高い健康食品です。大豆のよさは、ビタミン A と C を除いて、全ての栄養素が含まれているということです。またコレステロールはゼロ。「第 6 の栄養素」といわれる食物繊維も多く摂取できます。腸内環境を改善する大豆オリゴ糖とともに便秘を予防・改善してくれます。またカルシウムや鉄はタンパク質と一緒に食べると吸収率もよく、大豆なら、効率よく吸収できます。日本人の健康を支える大切な食品です。

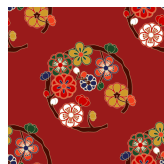
2月クッキング
チョコ・フォンデュ
2月14日3階
17日2階

二月の行事食	建国記念日のお楽しみ献立 ライフモア保土ヶ谷	平成二十三年二月十一日	海鮮井	清汁	和え物	茶碗蒸し	果物	苺・キウイ
--------	---------------------------	-------------	-----	----	-----	------	----	-------



2. 3 季節の食事 節分

1.15 季節の食事小正月



まだまだ寒い日が続いています。風邪やノロウイルスから身を守りましょう。

うがい・手洗い

- ・風邪のウィルスの感染予防には、こまめなうがい、手洗いが基本になります。また、うがいには喉の粘膜の乾燥の予防にも効果があります。
- ・石けんでしっかり手を洗うことは、ノロウイルスの感染予防に大変有効です!

