

栄養健康だより



令和7年 1月号

リ・ケア東有馬

新しい年が始まりました。

今年も「食」を通して、みなさまの健康づくりに役立つ栄養情報をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

寒さも厳しくなってきましたので、風邪には十分お気を付けください。

1月はその年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。日本の食文化を楽しみながら、元気に新年を過ごしましょう。



◆1月1日・・・おせち料理

おせち料理は、正月に訪れる歳神さまをお迎えし、新年に幸せがたくさん訪れるように願って作られる料理です。食材も語呂合わせで縁起を担っているものが多いです。

《伊達巻》巻物に似ているので勉強ができるように願う

《昆布巻き》「よろこぶ」の語呂合わせ。不老長寿を願う

《えび》えびのように腰が曲がるまで長生きできるように願う

《きんとん》黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う



◆1月7日・・・七草がゆ

正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青物から栄養補給する意味もこめて春の七草を取り入れた粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

《春の七草》

芹（せり）……水辺の山菜で香りがよく、食欲増進が期待できます。

薺（なすな）……江戸時代にはポピュラーな食材。（別名はペンペン草）

御形（ごぎょう）……江戸時代には風邪予防効果が期待されていた。

繁縷（はこべら）……ビタミンA豊富で、昔は腹痛薬にもなっていた。

仏の座（ほとけのぞ）……タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

苣（すすな）……別名は蕪（かぶ）。消化を助ける働きがある。身体を温める働きも。

蘿蔔（すすしろ）……別名は大根。胃腸の働きをサポートする作用のある成分が豊富。



◆1月11日・・・鏡開き

お正月に神様にお供えした鏡餅をおしるこやお雑煮にします。鏡餅を食べることで神様の恩恵を授かり、無病息災を願う習わしが現代にも受け継がれています。



お餅を食べるときは注意しましょう

餅の窒息死亡事故の43%が、1月に発生しています。特に正月三が日は要注意です！

- ・餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。
- ・お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう
- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ・高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。



噛む力・飲み込む力が弱くなってきたら、市販の代替品、白玉粉なども検討してみましょう。