



2月3日は「立春」です。暦の上では「春」がやってきます。まだまだ寒さは続きます。体調管理には引き続き気をつけましょう。

2月と言えば、「節分」

「節分」と言えば「鬼は外、福は内」と豆をまくのが恒例行事です。豆が用いられるようになった理由には諸説ありますが、むかしから「米・麦・ひえ・あわ・豆」の5種類の穀類には古くから「穀霊」が宿っていると考えられていました。大豆はこれらの5種類の穀類の中で粒が最も大きく、より多くの精霊・力が宿るとされ、節分の鬼退治に使われていたようです。

## 鬼も逃げ出す大豆のパワー



大豆は「畑の肉」とも言われ、良質なたんぱく質、脂質が豊富です。ビタミン、ミネラルも含んでいて、五大栄養素が全てバランスよく含まれています。五大栄養素以外にもイソフラボン（骨密度を維持して骨粗鬆症を防いでくれるはたらき）など私たちの身体に嬉しい成分が豊富です。大豆製品（豆腐や納豆、おからなど）を積極的に日々の食生活に取り入れてみましょう。



※節分に使う乾燥大豆は誤嚥しやすいので、注意しましょう。

食べる場合は蒸し大豆や乾燥大豆を酢漬けにした「酢大豆」が食べやすいと思います。高齢になると、唾液の分泌量が減り、噛む力や飲み込むも弱くなるため、食事中にむせやすくなったり、誤嚥しやすくなったりします。十分注意しましょう！！

## ～口腔ケアできていますか？～

空気が乾燥する時期は風邪やインフルエンザが流行します。

予防のためには「うがいと手洗い」が基本ですが、

実は「**口腔ケア**」をしっかり行うことも大切です。

口の中にウイルスや雑菌が増えると、インフルエンザなどの病気や風邪に感染しやすくなります。

毎食後、しっかりと歯磨きをすることはもちろんですが朝は舌のクリーニングもできるとより良いです。

正常な状態でもうっすらと白い舌苔が少し付着していますが、舌苔が分厚くなると口臭の原因になったり、味がわからなくなったりするトラブルもみられます。舌のケアにはやわらかめの歯ブラシや舌クリーナーなどを使用しましょう。



舌クリーナーはドラッグストアで販売されています

