

# 栄養部通信

平成28年  
1月号



11日(月) 成人の日 行事食  
A天井  
Bはたてご飯

15日(金) ひまわり  
ラーメンバイキング

20日(水) 2-1病棟  
手打ちそば

27日(水) なごみ  
どらやきバイキング



※食種・形態によって異なります。

## 中華まんの日

1902年(明治35年)年の1月25日、  
北海道旭川で日本の観測史上最低の気温  
-41℃を記録しました。

そこで、寒い日には中華まんを食べて暖  
まってもらおうということで、この日が記念  
日に制定されました。また、中華関連では  
毎月15日は中華の日となっています。

## 気になる症状を食べて改善!!

### 乾燥・肌荒れ



間違ったダイエットや偏食を続けている  
と、食事や栄養面が原因で乾燥肌になる場  
合があります。

また、冬になり気温が低くなると血行が悪  
くなったり、空気の乾燥などで肌の中の水  
分量が少なくなりバリア機能が低下し外部  
からの刺激を受けやすくなったりもします。

### 乾燥・肌荒れに良い7つの食べもの

乾燥・肌荒れに有効な栄養素は

**ビタミンA**    **ビタミンC**  
**ビタミンE**    **たんぱく質**

これらを豊富に含んだ食べ物

**卵**    **納豆**    **アボカド**    **パプリカ**  
**モロヘイヤ**    **いわし**    **はちみつ**

保湿や外側からのケアだけでなく、食べ  
物で体の内側から変えていきましょう!

## 関東と関西の 食の違い??



### お雑煮

～おもち～

関東では**角もち**、関西では**丸もち**が使われ  
ていますが、元々は丸もちが使われていま  
した。なぜ関東は角もちが使われるようにな  
ったのかというと、江戸時代に人口が江戸に集  
中し、1つ1つ丸く形作るのに時間がかかって  
しまう為、効率を考えて角もちになったと言  
われています。

～味付け～

関東では**すまし汁仕立て**、関西では**味噌  
仕立て**です。味噌仕立ての方が歴史は古  
く、京都の文化の影響を受けた地域に広ま  
りました。

なぜ、関東はすまし汁仕立てなのかとい  
うと、武士は味噌をつけるのを嫌ったため  
と言われていました。その為、武士文化の影  
響を受けた地域はすまし汁仕立てのお雑  
煮が広まりました。

## クリスマス行事食

12月24日(木)はクリスマスの行事食で  
した。いつもとは、違った雰囲気でお食事  
を楽しんで頂けたかと思えます。



クリスマスにチキンを食べるのは日本  
だけだそうで、アメリカなどでは七面鳥を  
食べるのが主流だそうです。1970年代  
にケンタッキーフライドチキンの宣伝効果  
によってクリスマスにはチキンという風習  
が根付いたのです。

今後も皆さんに喜んでいただける行事  
食を企画していきますので楽しみにして  
てください。