

栄養部通信

平成30年
1月号

旭川圭泉会病院栄養部

8日(月) 成人の日
ほたてご飯

1月の
行事予定



17日(水) さわやか
手作りそば打ち
デモンストレーション
試食会

※食種・形態によってこととなります



ブロッコリー



ブロッコリーはビタミン・ミネラルなど栄養価のバランスが非常に良い野菜です。ブロッコリーに含まれるビタミンCはレモンよりも豊富で美肌や老化防止にも効果があります。ブロッコリーの旬は11月から3月頃です。

体の機能維持に必要な微量栄養素

パントテン酸

体の中での働きは??

○働き

体の中で重要な補酵素となって代謝をつかさどる働きがあります。なかでも糖質や脂質の代謝に深く関与し、不足するとエネルギーが十分に供給されなくなります。

○過剰した場合

過剰症は特に認められていません。

○欠乏した場合

多くの食品に含まれるため、欠乏する事はほとんどありません。しかし、極度の栄養失調状態に陥ると成長障害や体重減少などの症状があらわれます。

○多く含む食品

鶏レバー	50g	→	5.05mg
鶏ささ身	70g	→	2.16mg
ニジマス	100g	→	2.36mg
納豆	50g	→	1.80mg



一日の摂取基準

1日の摂取基準は
成人男性 6mg 成人女性 5mg

日本の行事食 小正月

○小正月とは
陰暦1月1日から7日の大正月に対し
1月15日(前後3日間)のこと



○小正月メニュー

小正月には昔女性たちが体を休ませるために料理の作り置きをする習慣がありました。現在も小豆粥を食べる習慣などがあります。
小豆の朱色は、昔から邪気をはらう力があるといわれており、1年の家族の健康を願う意味を込めて小豆粥を食べるそうです。

また、お祝い事があると赤飯を炊きますが、これも元は災いを避ける力のある朱色の小豆を入れたご飯を食べる事で、転じて福を呼び込むという意味があるといわれています。

おせち料理について

重ねたとき上から順番に
一の重・二の重・三の重・与の重・五の重
と呼びます。

○一の重：祝い肴・口取り

数の子：卵の数が多いことから「子孫繁栄」を願う縁起物とされています。
紅白かまぼこ：赤は魔よけ、白は清浄という意味があります。

○二の重：焼き物

縁起の良い海の幸を中心に焼き物をつめます。
ぶり：ぶりは大きさによって名前が変わります。出世魚なので、ぶりを食べ出世を願います。



○三の重：煮物

煮しめ：山の幸を中心に家族が仲良く結ばれるようにという意味があります。
れんこん：穴が開いている事から将来の見通しが利くようにという願いが込められています。

○与の重：和え物

忌みの数字の「四」は使わず「与」を使います。

○五の重：空または好きなもの

年神様から授かった福をつめる場所として空にしておくか、家族の好物や予備の料理等を入れます。