

旭川圭泉会病院栄養部



2月11日(木) 建国記念日

A食 赤飯  
B食 ちらし寿司

※食種・食形態によって異なります。

## 2月17日 「千切り大根の日」

日本の伝統食である千切り大根の良さを広く知ってもらうのが目的で制定されました。日付は千切り大根の生産が2月に最盛期を迎えることと、

「千」の字を「二」と「一」に見立て、「切」の字の「七」とを合わせたものです。

大根の辛味には胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。

## からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 筋肉

人間の筋肉は、大小含め600以上あります。生命を維持する上で絶対に欠かせない器官であり、様々な働きがあります。

### 〔構造と働き〕

1. 体を動かす…伸縮することによって、関節を曲げる、伸ばすことができ、体が動く。
2. 熱の産生…筋肉を動かすエネルギーを作る際、熱が発生する。
3. 血液を心臓に送る…心臓から送り出された血液は筋肉の働きによって心臓へ送り返される。
4. 骨や関節を守る…歩いたり走ったりした際の衝撃を吸収する。

### 〔主な病気と予防・治療方法〕

#### ・サルコペニア

加齢や疾患により、筋肉量が減少し、筋力低下が起こることです。

タンパク質の不足や運動量の減少によって、作られる筋肉より分解される筋肉の方が多くなることが原因です。転倒、歩行困難のリスクにつながります。

### 〔予防策〕

- ・タンパク質（特に肉、魚、卵、大豆製品）を積極的に摂取する。
- ・飲酒を控える。
- ・運動の習慣をつける。



## 発酵食品の健康効果

### 醤油麴（しょうゆこうじ）

醤油麴とは、醤油と米麴を混ぜ合わせ、発酵して作る調味料のことです。

塩麴も塩と米麴を使って似たような方法で作られています。塩麴と醤油麴の違いはうま味成分のグルタミン酸の含有量にあります。醤油麴のグルタミン酸の含有量は塩麴のおよそ10倍以上にもなります。豊富に含まれるうま味成分により醤油麴を少量加えただけで、料理のうま味を大幅にアップさせることができます。

### 〔醤油麴の効果・効能〕

#### ・減塩

醤油麴に含まれる塩分量は同量の醤油に含まれている塩分量のおよそ40%程度になります。

そのため、醤油の代わりに醤油麴を使用することで大幅な減塩になります。

#### ・腸内環境がよくなる

醤油麴は原料である米麴を発酵させて作る発酵食品でもあります。

醤油自体も発酵食品であるので発酵×発酵の組み合わせによる相乗効果が期待できます。

さらに、醤油麴を作る際の発酵によって生じるオリゴ糖は、腸内の善玉菌の栄養源になるため善玉菌を元気にし、腸内環境を良好な状態に導くことが望めます。

## 節分



### 節分の日

今年の節分は、2月2日（明治30年より124年ぶり）です。

その名の通り、季節の節目のことであり、毎年2月3日と決まっているわけではありません。

### 豆をまく理由

「魔（ま）を滅（め）する」の語呂から付けられました。

「豆は鬼毒を消して痛みを止める」中国医書より五穀（米、麦、アワ、キビ、豆）の中で投げつけられると一番痛いから穀物をまく事でお祓いやお清めをするという考え方があります。



### 節分に食べられるもの

#### イワシ

イワシは焼いたときの臭いで鬼を遠ざける、逆にその臭いで鬼をおびき寄せ、悪霊を寄せ付けなくとされているヒイラギの枝で刺すといわれています。

#### 恵方巻

恵方巻の具材は7種類です。

これは七福神にちなんでいます。

「恵方を向いて丸かじり、無言で食べれば願いが叶う」と言われています。

ちなみに今年の恵方は南南東です。