

栄養だいよ

発行 医療法人 ケアテル
 通所リハビリテーションだんらん
 福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
 TEL 0242-66-3030(代)
 ティーサービスセンター ハーブの園猪苗代
 TEL 0242-62-5226
 編集 栄養課
 毎月発行 vol. 43平成24年1月

迎春

春の七草

あけましておめでとうございます。新年第1号の今回は春の七草についてのお話です。小正月のはじめとして、今年1年の邪気を払って七草粥を食べる風習がありますが、平安時代には七種類の穀物（米、あわ、きび、ひえ、みの、ごま、小豆）を炊いて粥にしたものでした。これが鎌倉時代に現在の七草に変わりました。



せり (根白草)
 一つのところにせりあって生えるので「せり」といいます。



ほとけのざ (田平子)
 地面についた丸い葉が仏さまの座布団のような形をしている事から「仏の座」といいます。



なすな (パンパン草)
 茎を口にくわえて引っ張って弾くとパンパンと音がするのでパンパン草の異名があります。



すすな (無 かつら)
 根が球の形をしている事からカブ（頭を意味する）といいます。



ごぎょう (母子草)
 茎の端に小さな頭花が球状に集まって咲くのを、子が母にまとわりつく様子にたとえています。



すすしろ (大根)
 太く、白いため「鈴白」といいます。



はこべら (はこべ)
 茎が長く連なり、ヘラの様にはびこるため「はこべら」といいます。

年越しの夜に神を迎えて、年神に捧げた神供の餅をともに食べることで神と人が喜びを共にします。餅は、ハシの食事であり、直会の膳であり、また、雑煮を食べるときは、聖木とされる柳で作られた箸を使用します。柳は水面に反射した光が木の下から照らし、葉がその光の方に向いて枝がたれ下がります。そうして枝が水に浸かっていることで、水の霊気に清められています。聖木の柳箸によつて邪を払い、一年の息災を祝います。



正月・雑煮



Vitamin ナイアシン

ナイアシンはビタミンB群の一種であり、糖質、脂質、タンパク質からエネルギーを産生するために重要な栄養素です。二日酔いなどの原因となるアセトアルデヒドを分解するためにも必要な栄養素であるため、お酒を飲む人ほどナイアシンの消費量が増えます。



ナイアシンを多く含む食材は？

豚レバー (50g)	: 7.0mg
たらこ (1/2腹)	: 19.8mg
カツオ (50g)	: 9.5mg
さば (50g)	: 5.2mg