

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 43 号

2月行事予定

2月 

9(金) 建国記念の日

・赤飯、スペシャル唐揚げ

22(木) 天皇誕生日

・五目寿司 

28(水) 選択メニューの日

A: 天ぷら

B: 豚丼

C: 雑炊・鶏肉の甘辛煮

福 

豆まき

豆などの穀物は霊力を持つと言われています。撒く時の『鬼は外、福は内』の掛け声には、寒い冬を象徴する鬼を祓い、暖かな春の福を迎えるという意味があります。

ちなみに、地域によって落花生を使うか、大豆を使うか異なるそうです。

第4回 お食事のお話し

脂質異常症食について

脂質異常症とは・・・

通常、血中のコレステロールや中性脂肪の割合は一定に保たれていますが、脂質異常症では一定に保たれず、異常になります。

放置すると、動脈硬化になりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が高まります。

* 脂質異常症診断基準

LDLコレステロール 140mg/dL以上

HDLコレステロール 40mg/dL未満

トリグリセライド 150mg/dL以上

食事で気を付けるポイント

①肉・卵・乳製品を少なめに、魚(とくに青魚)を多くとる
→肉・卵・乳製品にはLDLコレステロールを増加させる脂肪が多く含まれていますが、魚にはLDLコレステロールを減少させる脂肪が多く含まれています。

②野菜・大豆製品を十分にとる
→ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとることで、基準値内におさめることができます。

節分の日

恵方巻について



恵方巻を食べる起源は、江戸時代から明治時代に始まったと言われています。商売繁盛や節分をお祝いすることが恵方巻を食べる目的とされ、商人たちが食べていたようです。

よく、恵方巻は食べ終わるまで一言も話さないで、1本丸ごと食べるのがいいと聞きますが、これは商売繁盛や幸福を一気にいただくという意味合いが大きいそうです。

恵方巻は節分の日を食べます。節分の日は2月3日と思われていますが、実は節分は立春の前日のことで、立春の日によって変わります。2024年は立春が2月4日なので節分は2月3日です。

そして、方角も毎年異なりますが、今年は『東北東』です。



北海道の食材

ジンギスカン



ジンギスカンは羊肉と野菜と一緒に焼く北海道の郷土料理です。家庭ではもちろん、アウトドアでも親しまれるソウルフードです。

＜栄養＞

ラム肉には、糖質や脂質の代謝をサポートするビタミンB群が多く含まれています。特にビタミンB1が多く含まれており、糖質の代謝を助けてくれます。また、酸化防止のビタミンE、貧血予防の鉄、正常な味覚を維持する亜鉛など沢山の栄養素が含まれています。

＜特色＞

北海道の内陸部と沿岸部・都市部で食べ方が異なります。内陸部は羊肉に味を漬け込んでから野菜と一緒に焼いて食べます。

沿岸部・都市部では羊肉と野菜を焼いてから、別皿に用意したタレをつけます。



お正月メニューは楽しんでいただけましたか？
まだまだ寒い日が続きますが、体調に気を付けて、元気に過ごしてください！