令和 8年 1月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科　第 66 号

1月行事予定

1・2・3(木・金・土)
お正月特別メニュー

9(金)成人の日
赤飯

23（金）選択メニュー
A：天丼
B：ほたてご飯
C：雑炊・ほたての煮物

鏡餅

鏡餅（かがみもち）の名前は、昔の鏡の形に似ていることからそう呼ばれています。
昔の鏡は青銅性の丸形で、神様と関わりが深く、神聖なものと考えられていました。

食べ物の常識 これって本当

Q お雑煮は関東と関西で違うって本当！？

～おもち～
関東➡丸もちを煮る
関西➡角もちを焼く

～味付け～
関東➡すまし汁
関西➡味噌

お雑煮は、もちと一緒にお供えした特産物を具材として煮込んだことから、郷土ごとに個性が生まれたと考えられています。

味付けやもちの形、具材などは関東と関西で異なりますが、実際は地域や家庭の数だけお雑煮があるといっても過言ではありません。

第11回　生活習慣病のお話し

適正体重の維持

体重は、健康と栄養状態の目安として重要です。
太りすぎは、がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となりますが、一方で痩せすぎも若い女性では、骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。
自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

例：体重60kgで身長160cmの場合
60（kg）÷1.6（m）÷1.6（m）＝23.4

BMIと肥満度の関係	
25以上	肥満
18.5～25未満	普通体重
18.5未満	低体重

おせち料理

今回は、病院で提供するおせち料理の意味についてご紹介します。

数の子
ニシンの卵の数の子は、卵の数が多いことから「子孫繁栄」を意味します。

伊達巻
巻いた形状が書物や掛け軸を連想させるため、「知性や文化の発展、学業成就」を意味します。

なます
色合いと形が祝いの飾りに使用する「水引き」に似ているため、縁起の良いおせちとして知られます。

あけましておめでとうございます。
今年も皆様に喜んでいただける食事を提供できるよう栄養科一同頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。　　平田