令和 8年 2月号

# 栄養科通信

相川記念病院 栄養科　第 67 号

## 2月行事予定

3(火)節分の日
　たまごボーロ

10(火)建国記念日
　赤飯・かぼちゃのかき揚げ

20(金)天皇誕生日
　散らし寿司

26(木)選択メニューの日
　A：フレンチトースト盛り合わせ
　B：エビグラタン
　C：雑炊・グラタン

## 金柑(きんかん)

金柑は皮ごと食べれるのが大きな特徴です。
甘酸っぱい果肉と皮のほろ苦さのバランスが良く、ビタミンCが豊富で、風邪予防や美容・健康にもいいとされています。

## 豆知識

### 何気なく使っている「ごちそうさま」の由来は？

食後の挨拶である「ごちそうさま」の”ちそう(馳走)”とは、元々は漢語で「馬で走り回る」ことを意味する言葉でした。

昔は大切な客人を迎える時、もてなしの料理を準備するため様々な所へ馬を走らせ食材を調達しなければならず、大変な労力が必要でした。

その様子から日本では「馳走」という言葉が「もてなし」を意味するようになり、さらに「馳走」に敬語の「御」を付けた「御馳走」はもてなしのための豪華な料理を意味する言葉になったそうです。

## 第12回　生活習慣病のお話し

### ～摂取量と消費量について～

《摂取量》
食事から摂るエネルギーや栄養素の量

《消費量》
生命維持や活動で使うエネルギー量

摂取量と消費量のバランスが
体重管理の鍵となります！

＊摂取カロリー＞消費カロリー　太る
＊摂取カロリー＜消費カロリー　痩せる

健康維持には、摂取量と消費量のバランスを保ちつつ、基礎代謝と身体活動のバランスも考慮した食事と運動が重要で、摂取カロリーを極端に減らすとリバウンドしやすくなります。

## ～節分の日～

2月3日は節分です。
節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節目を指し、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日に年に四回あったものでした。

日本では、立春は一年の始まりとして特に尊ばれたため、次第に節分といえば春の季節のみを指すようになっていったようです。

鬼は災いの象徴とされ、豆をまくことで災いである鬼を追い払うことができると言われています。

お正月メニューはいかがでしたか？
まだ寒い日が続きますが、暖かくして元気に過ごして下さい！
空