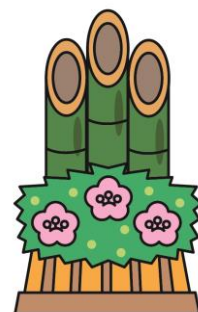




栄養科だより 1月号



あけましておめでとうございます新しい1年が始まりました！
皆さんはいかがお過ごしですか？
今月は七草粥について紹介いたします



七草粥

七草粥を食べると良いとされている1月7日は「**人日の節句**」にあたります。
人日の節句には、七つの若菜を入れた汁物を食べて邪気を祓い、一年の無病息災を祈る習慣がありました。
また、正月におせち料理や雑煮などを食べて疲れた胃腸を休めるといった目的もあります。



【セリ】

食欲増進に良いといわれ食べすぎ・飲みすぎで食欲不振気味の身体にうれしい食材です

【ナズナ】

胃腸を整えるとされており、お正月明けの弱った胃腸にぴったりです

【ゴキョウ】

古くから風邪の予防薬として使われてきました

【ハコベラ】

痛み止めに良いといわれており、江戸時代には虫歯の痛み止めとして使用されていました

【ホトケ/ザ】

古くから煎じて飲むと皮膚炎に良いとされていました

【スズナ】

鎮静作用や便秘改善に良いといわれています

【スズシロ】

胃もたれや胸やけなどに良いとされ、消化促進を助ける食材です

★12月 行事食★

★イカとピーマンのマリネ★



【材料 1人分】

・イカ	20g
・エビ	10g
・赤ピーマン	15g
・青ピーマン	15g
・オリーブオイル	4g
・レモン汁	3g
・砂糖	0.5g
・塩	0.1g

【作り方】

- ①イカとエビを茹でる。
- ②青ピーマンと赤ピーマンを茹でてイカとエビと混ぜて冷やす。
- ③調味料と合わせて混ぜる。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院