

栄養科だより 2月号



2月3日は節分、今年の方角は「東北東」です。恵方巻の具に決まりはありませんが、基本の具とその意味についてご紹介します。

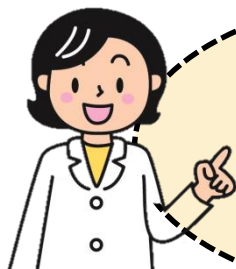
また、2月は生活習慣病予防協会より「生活習慣病予防月間」と定められています。当院では様々な生活習慣病への栄養相談を行っております。その中から食事の気を付けたい点を1つご紹介します。

恵方巻

基本の具材は7種類

この「7」という数字は七福神にちなんで7種類が良いとされており、福やご縁を巻き込むという意味も込められています。

- ①きゅうり : 恵比寿様
- ②卵焼き : 大黒天様
- ③しいたけ : 福祿寿様
- ④高野豆腐 : 毘沙門天様
- ⑤桜でんぶ : 布袋様
- ⑥うなぎ : 寿老人
- ⑦かんぴょう : 弁才天様



朝食や昼食で食べるのが
ベスト！
夜は体の動きが少なく糖
分を溜め込みやすい。。。

※腎臓の疾患がある方は果物の摂取制限があります。
医師や栄養士にご相談ください。

果物の食べ方に注意！

果物はビタミンが豊富で体に良いイメージですが、「果糖」という糖分が多く含まれています。この果糖は体に吸収されやすく、食べ過ぎると血糖値や中性脂肪が高くなり、肥満へつながる可能性があります。また、現在糖尿病の方は空腹に1番に食べてしまうと急激な血糖上昇に繋がります。果物は食後のデザートとして適量を守って食べましょう。

1日の適量 200g



りんご
1/2個



キウイ
1,5個



みかん
2個



バナナ
1本



いちご
約10粒

参考文献：Wikipedia、セブンイレブン恵方巻2024

～1月の行事食～



🔥 1月1日

・赤飯 ・すまし汁
・祝い膳 ・お浸し ・紅白寒天



🔥 1月2日

・ちらし寿司 ・鮭のフライ風
・すまし汁 ・たい焼き

【鮭のフライ風】

<材料>

鮭	40g
食塩	0.3g
こしょう	少々
小麦粉	1g
卵	3g
パン粉	3g
油	2g
タルタルソース	8g
キャベツ	30g

<作り方>

- ①鮭に調味料を塩・こしょう→小麦粉→卵→パン粉の順で付け、上から油をかける。
- ②フライパン又はグリルで火が通るまで焼く。オーブンでも可。
- ③茹でたキャベツと、魚を盛り完成。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院