



米蔵御からのお知らせ

➤ 節分！暦の上では春です！

20日は「大寒」です。年の中で寒さが底となる時期ですが、今年はこの先も寒気の影響を受けにくく、全国的に気温は平年よりも高い傾向。西日本は平年よりかなり高くなる所があると予想されていましたが、2週間後はもう節分です。



今は2月3日の『節分』と言えば『豆まき』。煎った大豆をまき、家の中の鬼を追い払い、福を呼び入れる行事ですが古くから大豆は呪力を持つ作物として崇拝される一面を持ち、魔やケガレを払う役目がありました。「福は内、鬼は外」と言いながら、鬼の嫌いな豆をまくと、豆は「魔滅(まめ)」に通じ、鬼が象徴する「病気」「災難」を防ぐと考えられおり、自分の年齢より豆を一つ多く食べることで、来年までの無病息災を祈ります。



そんな伝統行事に頂く大豆ですが、大豆はカリウムやリンを多く含む食品でしたネ！？豆まきにまく煎り大豆小皿1杯(15g)には、カリウム300mgと、リン107mgが含まれます。これば小ぶりのバナナ1本(85g)とほぼ同じカリウム量ですし、鶏卵1個(60g)とほぼ同量のリンを含みます。年齢よりも1つ多く食べて大丈夫か、よくよく考えて食べるようにしましょう！



また最近では、この『豆まき』より人気の風習は、『恵方巻き』と言われています。福を巻き込むことから巻き寿司、それも七福神にちなんで七種類の具を巻き込んだ太巻きが望ましいとされています。縁が切れたり、福が途切れないう、包丁で切らずにそのままいただきます。他にもしゃべると運が逃げてしまうので食べ終わるまで口をきいてはいけないとか、目を閉じて食べる、笑いながら食べるなど食べ方のルールが色々あるようです。そして何より





その年の福德を司る歳徳神（としとくじん。年神様の別称）のいる方角、恵方を向いて食べるのがよいとされています。ちなみに令和6年の恵方は『東北東』だそうです。

どのような食べ方でもよいのですが、気を付けていただきたいのは寿司飯が酸味と旨みで塩分を感じにくくなっていることと、巻き寿司の具材によってはその種類が多かったりするので、具材の組み合わせにより普通の巻き寿司より塩分が多くなっています！目を閉じて、願い事を思い浮かべ、かぶりつくその前に、目を見開いて塩分量を確認し、塩分の摂りすぎにならないようおかずの組み合わせで調整しておきましょう💕

➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度食事の傾向を見直してみられませんか？



➤ お料理教室のご案内！



2月まではお料理教室をお休みさせていただきます。
3月からまた美味しい治療食をご紹介しますので楽しみに💕

