

ありがとう

28th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



2023年の節分は2月3日のため、翌日の2月4日は立春です。節分とはもともと「季節を分ける」という意味があり、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指すため年4回ありますが、江戸時代以降は特に立春(毎年2月4日ごろ)の前日を指すことが多くなっているようです。また、立春は、言葉からはようやく厳しい冬が終わり、春の暖かさを迎える喜びを感じさせてくれますが、春と言っても暦の上での事。今年は例年になく雪が降り、まだまだ寒い日が続きますのでご注意ください。

新型コロナやインフルエンザなどの感染症は依然として流行が続いています。手洗い、うがいを励行し、栄養や睡眠を取り、感染症に負けない体づくりを心掛けていきたいものです。



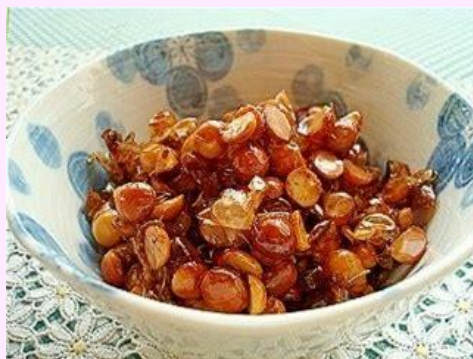
「2月の予定」

22日(水) 避難訓練
(未定) 音楽療法♪藤森裕子先生
前田美佐先生



「今月のヘルパーレシピ」

『節分豆のうま煮』



【材料】(2人分)

- ・節分豆(煎り大豆)・・・60g
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1.5
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- ・酒・・・・・・・・大さじ1.5
- ・みりん・・・・・・・・大さじ1.5
- ・顆粒だし・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 鍋に砂糖、しょうゆ、酒、みりんを入れる。
- ② 沸騰したら顆粒だしを入れ、節分豆を入れる。
- ③ 煮汁がなくなるまで火にかけて、煮詰めたら出来上がり。



ヘルパーより

『節分豆の栄養について』

2月3日の節分の日には主に恵方巻を食べたり、豆まきをしますよね。今回はその節分豆の栄養について紹介したいと思います。



・良質なたんぱく源

節分に使用する豆は煎り大豆を使用している所が多いです。大豆は良質なタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富で栄養抜群の食品です。タンパク質や脂質の含有量が多いことから、肉などの動物性食品に代わるものとして「畑の肉」と呼ばれるほどです。そのほか、体の調子を整える働きをするビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどのビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル類も豊富です。さらに老化や病気を防ぐなど強い抗酸化作用がポリフェノールの一種のイソフラボン、サポニンなどが豊富に含まれています。大豆は健康の維持増進には欠かせない食品です。

・一粒当たりのエネルギー



節分では豆まきをすることが主流ですが、豆まきをした後に豆を自分の歳の数だけ食べるという習わしがあります。地域によっては自分の歳の数よりも1つ多く食べる所もあります。気になる節分豆のエネルギー量ですが、1粒あたり約1kcalとなります。100粒食べてやっと、みたらし団子を1本食べた分のエネルギー量になります。

※節分豆は窒息、誤嚥の危険もあるため、食べる際は注意してくださいね。

