



鬼は「外」福は「内」  
2月3日は節分です!!

## ●福豆

蒔かれた豆を自分の年の数か、年の数+1だけ拾って食べ、一年の無病息災を願います。

## ●巻き寿司(恵方巻き)

その年の年神(歳徳神)がいる方角を向いて、無言で丸かぶりすれば幸せになると言われています。

今年の方角 **東北東**



トレーに私物に乗せて  
下膳しないで下さい。  
(フタ、湯のみ、など)

みりよく

## 食材の“味”力! だいこん



大根の根は、でんぷん分解酵素の**アミラーゼ(ジアスターゼ)**が含まれており、でんぷんの消化を助けます。胸やけの解消にも効果を発揮します。**アミラーゼ**は熱に弱いため加熱すると作用が失われてしまいます。

大根の辛味成分**イソチオシアネート**には、**抗酸化作用**があります。イソチオシアネートは大根の首に近いほど少なくなります。

## ★今月の行事食★

1日 誕生日祝食 (お赤飯)

3日 節分(福豆)

11日 朝がゆ

14日 バレンタイン(チョコレート)

※食種により異なります。

## 高血圧に気をつけよう!!

室内と室外の温度差により脳卒中が起こって倒れる人が多い時期です!!

脳卒中の要因である高血圧を予防しましょう☆

・塩分や脂肪分を控えましょう

・お酒を控えましょう

・野菜・果物を食べましょう

ただし腎障害がある場合はカリウム値に気を付けましょう

・適度な運動をしましょう

## 一般人の食塩の目標量

男性 10g/日未満

女性 8g/日未満

(厚生労働省 策定)

日本人の食事摂取基準2005年版より)

味噌汁は一般的に**味噌1人分大さじ2/3量(塩分1.6g)**とされていますが、塩分の目標量を目指すにはもう少し薄味にする必要があります!!

## ☆味噌汁の味噌の量☆

目標……………大さじ1/2(塩分1.2g)

血圧高めの方…大さじ1/3(塩分0.9g)

※1日1杯にしましょう!!

