

えいよう通信

平成22年
2月号

獨協医科大学病院
栄養部



毎日多くの私物が下膳されています
再度私物が乗っていないか確認してから
下膳しましょう

今月の行事食

1日 誕生日祝食

3日 節分(福豆)

14日 バレンタイン(チョコレート)

※食種によって異なります

～節分～

福豆

撒かれた豆を自分の年齢かーを加えた数を食べ、一年の無病息災を願います。

恵方巻き

その年の恵方を向いて、無言で丸かぶりすると幸せになれると言われています。

今年の方角

西南西

大豆 — 「畑のお肉」と言われる理由—

・たんぱく質を多く含み、他に炭水化物やビタミン、カルシウムを含みます。

《他の成分》

大豆イソフラボン：女性の体の不調の緩和
骨粗鬆症予防

大豆レシチン：コレステロールを下げる
動脈硬化や心筋梗塞の予防に効果的

大豆サポニン：がんや動脈硬化の予防
肌の老化防止
コレステロールの吸収を抑える

体の冷えは外からだけでなく内から温めましょう!!

徐々に暖かくなっていますが、まだまだ寒い日も続きますね
体の内から温める食材を紹介したいと思います。

キーワード:「食養」、「陽」、「陰」

中国の「食養」に、食材には「陽」と「陰」の性質があると考えられています。

食材の「陽」と「陰」

「陽」：体を温める

「陰」：体を冷やす

《体を冷やさない食事の基本》

- ・温かいもの、加熱したものを食べる
- ・冷たいものや生ものは控える

 陽、陰の食材をバランスよく食べる事が大切!!

「陽」の食材

根菜類、長ネギ

カボチャ、冬の旬野菜

生姜、香辛料、

赤身肉、マグロ、鮭、エビ

黒豆、栗、酢、など



この記事に関する問い合わせは、内線3200まで