

# えいよう通信

平成22年 獨協医科大学病院  
3月号 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 ひな祭り食  
21日 春分の日(水ようかん)  
※食種によって異なります

## 桃の節句 女の子の成長を祝うお祭り

桃の節句で食べられる縁起物は娘の成長や幸せを願う親の愛情がこもっています。

### 雛あられ



通常、桃、緑、黄、白の4色。それぞれ『四季』を表す

### 白酒



白色は邪気をはらう  
もともとは桃花酒が飲まれていた

### 菱餅

赤(クチナシ) 魔よけ

白(菱の実) 清浄

緑(蓬) 健康

### 草餅



蓬は邪気をはらう

### 蛤



仲のいい夫婦、二つで一つの意味

### 作用

クチナシは解毒剤  
菱の実は血圧低下剤  
蓬は増血剤や強壮、消毒、止血

蛤は貧血予防  
(ビタミンB<sub>2</sub>やカルシウムを含む)

## 花粉症予防に

今年もこの時期がやって参りました！  
今回は花粉症になっている人もなっていない人も必見!!  
花粉症の症状を予防したり緩和する食べ物を紹介します

花粉症の症状が出たり、  
ひどくなる原因は、  
ストレス  
睡眠不足  
**食生活の乱れ**

予防、軽減  
のために...

新鮮な食材を使い、  
バランスよく食べましょう

### 控えるもの

脂肪の多い肉

加工食品やインスタント食品

嗜好品  
(甘いものやアルコール)



- ・欧米化
- ・高カロリー、高タンパク、高脂肪の食事
- ・加工食品の摂りすぎ
- ・様々な食品添加物の使用