



2月3日は『節分』です！

節分とは「季節の分かれ目」を意味します。昔は、立春・立夏・立秋・立冬の季節の始まりの前日を節分と言いましたが、現在では、立春の前日だけが「節分」として残っています。



豆まきをして邪気を祓い、
福を呼び込みましょう！！

また、恵方巻きで
福を巻き込みましょう！
縁を切らないように、
丸かぶりするのが習わしです！！

今年の恵方は
【南南東】です



今月は 今が旬のネギに注目！！

1年中見かけるネギですが、
11月～2月にかけて旬を迎えます！

緑の葉の部分には、**ビタミンA**が、
白い茎の部分には、**ビタミンC**が
豊富に含まれています。



ネギには独特の香りがありますが、
これはアリシン（硫化アリル）と呼ばれる
栄養成分で、ニンニクやニラ、玉ねぎなどにも
含まれています。

今回は**アリシン**のはたらきに注目してみましょう！

○アリシンのはたらき○

①疲労回復効果

ビタミンB1の吸収やはたらきを高め、
疲労回復効果を持続させる効果があります。



②生活習慣病予防

血液をサラサラにする効果があり、
中性脂肪・悪玉(LDL)コレステロールの低下や
血栓予防に効果的です。



③強い抗菌作用

感染症や風邪の予防に効果的です！！



ビタミンB1

を多く含む食 (100g中)

(1日の成人推奨量1.0～1.5mg)



豚肉
(0.77mg)



大豆
(0.83mg)



うなぎ
(0.37mg)



玄米
(0.41mg)

～ネギを使った1品～

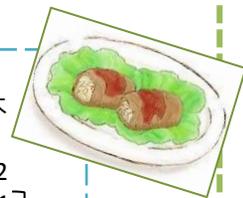
〈長ネギの豚肉巻き〉

- ①ネギを細切りにする。
- ②豚肉で巻く。
- ③フライパンに油をひき、豚肉に火が通るまで焼く。
- ④☆の調味料を加え、よくからめる。

！！完成！！

--材料--

長ネギ	1/2本
豚バラ肉	60g
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



アリシンは、
刻む・つぶすなどをして、
調理するのがおすすめ！！
また、油と一緒に調理を
するとアリシンが壊れにくく
なると言われています！！