

お餅の食べすぎに注意！

お餅はお正月には欠かせない食べ物です。汁に入れてお雑煮や、焼いてあんこ、醤油、きなこをつけるなど、沢山の食べ方があり、ついつい食べ過ぎてしまう日も多いのではないのでしょうか。

〇お餅の栄養

お餅は炭水化物を多く含むため、身体の**エネルギー源**となります。

お餅は1個(角餅 50g)あたり、117kcal です。ごはん(うるち米)と100g当たりで比較すると餅は233kcal、ごはんは156kcal です。



比較すると、**餅のほうがカロリーが高め**です。

〇お餅を食べるときのポイント

・組み合わせる具材に注意する

お雑煮など野菜と同時に摂取することで急激な血糖上昇を防ぐことができます。あんこやお汁粉などはさらに血糖上昇に繋がります。タンパク質が補える、納豆餅などもおすすめです。

・予め食べる個数を決める。

ついつい食べ過ぎてしまいますが、大体1日2つ程度を目安に食べましょう。

・よく噛んで食べる

満腹中枢を刺激すると共に、誤嚥の予防にもなります。



お雑煮に地域差があるのはご存じでしたか？

全国には多種多様なお雑煮が存在しています。

◎餅の形

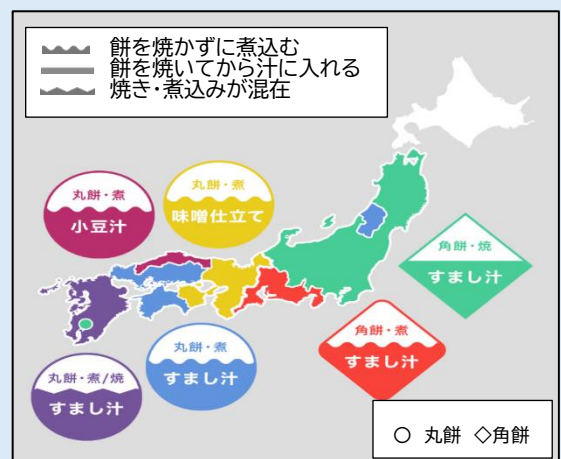
関ヶ原よりも東は角餅、西が丸餅が使用されます。角餅は切り分けやすさ、輸送の利便さで東北地方で使用されるようになりました。

◎餅の調理法

関ヶ原よりも東は焼餅、西は餅を煮るのが定番です。

◎汁の違い

東日本はしょうゆベースの汁、関西は味噌ベース、ほかの西日本はすましベースが多いです。山陰地方ではあずきを入れた雑煮が主流です。



<関西風 お雑煮 白みそ仕立て>

〇材料(1人分)

・丸餅	1個	・だし汁	150ml
・大根	10g	・白みそ	30g
・にんじん	10g	・ゆずの皮	適量
・里芋	1個		

〇作り方

- ① 人参、大根は皮を厚めに剥いて輪切りにする。
- ② 里芋は皮を剥き、四等分に切る。
- ③ 湯を沸かし①②を柔らかくなるまで茹でて取り出す。里芋を入れて柔らかくなるまで5分茹でる。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、餅を5分茹でる。
- ⑤ 別の鍋にだし汁を入れて、煮立ったら弱火にし、味噌を加える。
- ⑥ 器に具材、みそ汁を注ぎ、ゆずの皮を乗せる。



○2025年の節分は2/2!

今年の節分は**2月2日**、恵方巻を食べる方角は「**西南西**」の方角です。恵方巻は福や縁が巻かれているとされているため、それらが途切れないように包丁で切らず、丸ごと食べきるのが大切です。**途中で喋ると運が逃げる**とされるため、願い事を思い描きながら黙々と静かに食べましょう。



ボリュームたっぷり! すき焼き風恵方巻

<材料 1本分>

牛肉	75g
春菊	25g
長ネギ	20g
焼きのり	1枚
厚焼き卵	適量
ご飯	200g
塩	少々
☆酒	小さじ0.5
☆みりん	小さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆醤油	小さじ2

<作り方>

- ①耐熱容器に長ネギ、牛肉をのせ、☆の調味料を上からかける。ラップをかけて600Wで2分加熱し混ぜ、さらに1分30秒加熱する。
- ② 巻きすを広げ、のりを敷き、奥を2cm程あけ半量の御飯を広げる。
- ③ ②の中央より少し手前に春菊、厚焼き玉子、①のせ、手前から巻いて2~3分なじませたら完成。

毎月8日は歯ブラシ交換デーです

1か月間使用することで毛先が開いて歯垢を除去する力が低下してしまうことから、毎月歯ブラシを交換する習慣を広めるため、ライオン株式会社が発行しました。



歯磨きには虫歯を予防する他、**誤嚥性肺炎**の予防にもつながります。80歳代の肺炎患者の約8割、90歳以上では9.5割以上が誤嚥性肺炎であったと報告されています。正しい歯磨きと使用方法で口腔内を清潔にし、口腔内を清潔に保ちましょう。

冬の食べ物クイズ!

第1問

白菜に黒い点がついていることがあります。それは何でしょう。

- ① 虫食いの跡 ② 汚れ ③ ポリフェノール

答 ①

黒い点の正体は**ポリフェノール**です。ポリフェノールは抗酸化作用が強く、動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。



第2問

冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べるとビタミンCが何倍でしょう。

- ① 2倍 ② 3倍 ③ 5倍

答 ②

冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べて**3倍**ものビタミンCが含まれています。ビタミンCには抗酸化作用、コラーゲンの生成、皮膚の健康増進等に役立ちます。



◎金上病院では資料等を活用し「栄養指導」を行っています。

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。栄養に関する悩みがある方はぜひ金上病院で栄養相談を受けてみましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	30分	

