

緑の園ワンポイント栄養

No.299 令和4年1月

小正月(こしょうがつ)とは？

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

みなさん、お正月はゆっくり過ごされましたか？外出できる機会が少ないご時世なので、お家でゆっくり過ごした方も多かったのではないかと思います。

そんなお正月も終わり、普段の生活に戻りつつありますが、「小正月」という行事を皆さん知っていますか？

小正月は、一般的に1月15日とされています。農作物の豊作や家族の健康を願う家庭的な行事が中心です。その中で食べられるのが、小豆粥です。昔から小豆の赤色は、邪気を払うと考えられていました。そんな小豆を入れた小豆粥を食べ、無病息災と五穀豊穰を祈る習慣があります。小豆には、疲労回復や、体の中の余分な塩分を排出する働きがあります。また、豊富な食物繊維が便秘予防に役立つとされています。

小豆粥を食べて無病息災・五穀豊穰を願うだけでなく、お正月に食べ過ぎてしまった方や濃い味のものばかりを食べすぎた方は、小豆の効果で体の調子を整え、健康な1年にしましょう。

白杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

白杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

諏訪緑の園