

しおさい栄養だより

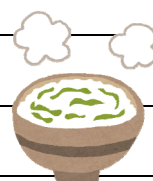
Shiosai Nutrition News



七草粥で健康を願う

七草粥には、①無病息災を願い、邪気を払う②年末年始のご馳走やお酒を飲み、疲れた胃腸を休ませるという意义があります。七草は「日本のハーブ」とも言われており、現在の科学的に見ても、今の時期に特に必要とされるビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、理にかなっていると言えます。旬の食材を食べて健やかに過ごしましょう。

春の七草	込められた意味	主に含まれている栄養素・効能
せり	勝負に競り勝つ	鉄分・ビタミンC 豊富
なすな（ペンペン草）	なでて汚れを払う	貧血予防
ごぎょう	仏さまの体	利尿効果・風邪予防
はこべら	繁栄がはびこる	ミネラル豊富
ほとけのざ	仏さまが座る安座	食物繊維豊富
すすな（かぶ）	神を呼ぶ鈴	胃もたれ改善・美肌効果
すすしろ（大根）	汚れのない潔白	消化促進・殺菌作用



これぞ七草！

しおさいでは1月7日の朝食に七草粥を提供しています★
最近、スーパーなどでも七草粥セットが販売されていますが、
買い揃えなくても、身近にある食材で気軽に伝統料理を味わいましょう。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 **連絡先 85-0539**