



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします

今月のほっと情報は「**節分**」のお話です。

「節分」とは「季節を分ける」節目を意味し、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日をいいます。旧暦では立春が1年の始まりで重んじられていたこともあり、節分といえば、春の節分を指すようになったとされています。

2024年の
恵方は
東北東

恵方巻



節分の日にその年の「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりする太巻き寿司を「恵方巻」といいます。しかし、一気に食べきるのは大変なことなので、無理せず食べやすい方法で食べることが大切です。また恵方巻の大きさに福や縁起の良さは関係しないので、自身に見合った大きさを選ぶことで、食品ロスを出さないよう心がけましょう。

福豆の豆まき



豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすことに由来され、季節の変わり目の「病や災い=鬼」を祓い、さらにはその豆を歳の数食べることで力をいただけると考えられています。

筋肉や血を作るたんぱく質、腸内の善玉菌を増殖させるオリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなど、大豆には多くの機能性物質が含まれています。

恵方巻の栄養

恵方巻は、巻き海苔1枚あたり、米0.7~1合弱(ご飯約230~300g)で巻くレシピが多くみられます。当院で節分の日に提供する恵方巻は、ご飯300gで具材を巻き、10等分に切り分け、個々のエネルギー量に合わせたご飯の量になるよう提供しています。

🍱恵方巻1本あたり ご飯：300g+合わせ酢【酢、白砂糖、塩】

具：玉子焼、かんぴょう、しいたけ、カニかまぼこ、うす焼き玉子

エネルギー727kcal たんぱく質15.6g 食塩相当量1.8g

例えば、普段ご飯を1食150g食べている方は5個分(1/2本)が適量です。恵方巻はご飯の量や具材により栄養量が一律ではありません。具材に魚や肉、卵などたんぱく質の多い食材を含む場合は、野菜料理を組み合わせるなど献立の工夫が必要です。栄養もとりながら、邪気を払いましょう。