



平成 28 年度 2 月発行 No.17

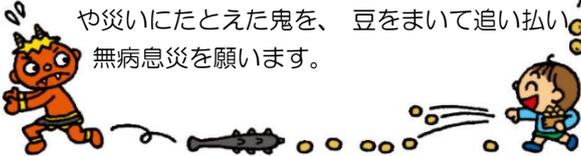
暦のうえでは春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。ピンとはった冷たい空気に一段と寒さを感じ春の訪れを待ちわびます。

寒いといついつい手洗いうがいが増えがちです。感染症が流行しやすいこの時期。ていねいな手洗い・うがいを心がけたいですね。また笑うことは免疫力アップにもつながるそうです。大声で笑ったりすると細胞が活性化されるとも。家族や色々なひとと会話を楽しんで、笑って過ごしたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえは立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い無病息災を願います。



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収したいですね。



カリッ☆とチョコ大豆



今回は、節分豆を使ったアレンジレシピです。大豆は熟を入れても、大豆本来の栄養素を損なうことはない食べ物です。

そもそも節分時に、なぜ煎り大豆を食べるのでしょうか？節分の時に食べる大豆は『福豆』といわれます。豆を炒るということが「魔目を射る」につながり、邪気を祓った豆＝福豆になるそうです。「福豆」を食べることで、福を体に取り入れて一年の健康を願うことから、煎り大豆を年の数だけ食べる習慣が生まれました。年の数だけ食べれないという方には、年の数だけ煎り大豆をコップに入れ、お湯を注いで飲む「福茶」というものもあるそうです。

— 材料 —

- ・煎り大豆…40g
- ・黄な粉…大さじ1
- ・ホワイトチョコレート…80g
- ・黄な粉(飾り用)…適量

— 作り方 —

- ① ホワイトチョコレートを適当な大きさに割り、湯銭で溶かします。
- ② 溶かした①に黄な粉大さじ2を加えて混ぜます。
- ③ ②に煎り大豆を入れてコーティングします。適度な量をスプーンでまとめて取り出し、オープンシートに並べて冷やし固めましたら完成です。



お茶でうがい



お茶は種類を問わず、カテキンという成分を含んでいます。カテキンの含まれたお茶でうがいをするだけで、口内や喉のウイルスの働きを抑えて、風邪予防につながります。またすでに風邪をひいてしまった人にもおすすめです。喉のイガイガを緩和したり、お茶に含まれるビタミンCが粘膜の修復にも役立ちます。

お茶うがいのやり方ですが、ぬるくしたお茶を口に含み、まず、15秒ほど口内をクチュクチュと洗います。次に、もう一度お茶を含んだら、上を向いて15~20秒喉を洗ってください。

最初に口内を洗うことで、口内のウイルスが喉の奥に入り込まないようにします。口内と喉の両方をお茶で洗浄することで相乗的な予防へとつながります。