



栄養科だより

第8号 2019年12月発行



今回は『お正月』と『冬に多い感染症』特集！！

令和元年は即位の礼に伴い、いにしへの神事に触れることができた一年でしたね。

今回は令和初めてのお正月を迎える事もあり、改めて和食の『おせち料理』を考えてみましょう。

お正月のおせち料理 (一の重) 祝い肴

数の子	子宝に恵まれる 子孫繁栄	紅白かまぼこ	初日の出をイメージ 赤は魔除け 白は神聖
田作り	田を耕す 豊作祈願	伊達巻き	学問の巻物を意味し 文化や学問の向上
黒豆	まめ(豆)に働く 無病息災	栗きんとん	漢字で金団と書く 金運や財宝に恵まれる
たたきゴボウ	地中深く根を張ることから 家を安泰に保つ事を祈願 その他諸説		



お正月のおせち料理 (二の重) 縁起物

紅白なます	水引を意味し 平安と平和の縁起物	有頭海老	腰が曲がるまで長生き 長寿祈願
ちよろぎ	「長老木」「長老喜」 長寿祈願	ぶり照り焼	出世魚であることから 出世を願う
酢ばす	仏教で汚れのない植物 穴は将来の見通しが良い	鯛のお頭付	目出鯛の語呂合わせ
菊花かぶ	旬のかぶを、おめでたい菊の花に見立てた飾り切り かぶ → 頭(かしら)を目指す出世祈願とした説もある		

三の重 (根野菜の煮しめ) 家族が仲良く結ばれる

◆ 年明けは受験シーズン！ ◆

家族や親戚に受験生がいる方、これだけは知っておこう



インフルエンザの予防には ！

(特徴) くしゃみやせき、感染者が触った場所で感染しやすい！
スーパーや商業施設、学校など不特定多数の集まる場所は注意！

(対策) ① 出かける時はマスク着用 ② 帰宅後は手洗いやうがい
③ 感染している家族がいたら離れて生活を → 食事や寝室

(食事の時間はマスクを外すので、一番感染しやすい)

ノロウイルスの感染予防 と 拡大予防を ！

(特徴) ・少量の菌でも感染する ・予防するワクチンはない
・症状が収まっても便から菌を排出する ・何度でも感染する

(対策) ① 症状がなくても、トイレから出たら良く手洗いする
② トイレのレバーやドアノブなどの消毒をする
③ 下痢や嘔吐があった方の下着や、使用したタオルは別に洗う
④ 調理する方は調理前、特に生野菜を扱う前は手や器具の消毒

感染予防として 腸内の善玉菌を増やすと、免疫力が高まります ！

★ 善玉菌とは？ (ビフィズス菌・乳酸菌・納豆菌・こうじ菌・酵母菌)
→ 代表的な食品 ヨーグルト チーズ 糸引納豆 甘酒 酵母パン
ぬか漬 け キムチ みそ しょうゆ 醸造酢 など

★ 善玉菌を育てる エサになる食品
① 食物繊維 (大豆・ゴボウ・にんじん・サツマ芋・オクラ
インゲン豆・海藻類・コンニャク・アボガド) など
② オリゴ糖 (大豆きなこ・ゴボウ・バナナ・リンゴ・ハチミツ) など

善玉菌を摂ると同時に菌を育てる食品を食べ、腸内環境を整えましょう。

