

栄養だより 令和2年 2月号



★2月の行事予定★

2月3日(月) 節分

いなり・巻き寿司

2月11日(火) にぎり寿司

2月14日(金) バレンタイン

2月17日(月) 誕生会

2月19日(水) 旬の食材

(キャベツ) 柚子味噌鍋

2月26日(水) テイ食レク

揚げたてコロッケ

☆旬の食材(キャベツ)

キャベツは非常に豊富な栄養を含む野菜です。ビタミンC、ビタミンU、ビタミンK、カルシウム、βカロテン、カリウム、葉酸を多く含みます、中でもビタミンKは別名キャベジンと呼ばれ胃や十二指腸の健康を保ちます。食べ過ぎるとお腹にガスがたまるなど副作用があります



—タバコ依存症—

タバコを1本吸うと、約25mgのビタミンCが使われるといわれています。タバコの煙によって肺が酸化するのを防ごうと、体内のβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが大量に使われてしまいます。肺がん、心臓病、脳卒中の原因ともなるタバコは「百害あって一利なし」。強い意志をもって禁煙することが理想ですが、どうしても無理ならば、積極的にビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの栄養を取ることが重要です。タバコ依存症は、ニコチンによる薬物依存と、心理的な依存とが原因になっています。そのため、急に禁煙するとイライラなどの禁断症状があらわれます。吸いたくなったらガムやあめを食べたり、歯を磨いたりして気をまぎらわすとよいでしょう。タバコはまた、周囲の人の健康もおびやかします。タバコの煙にはニコチンやタールなど、多く含まれているのです。タバコの害をしっかり自覚し、禁煙することが重要です。食品選び☞【玄米、麦ごはん、そば、豆腐、納豆、青魚、人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、セロリ、カリフラワー、みかんなど柑橘類、いちご、ショウガなど】



●1月の実施行事食

1月1日～3日
迎春料理



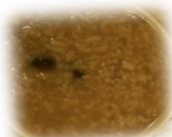
1月4日
デイ、配食の年始。
松花堂御膳で提供。



1月7日
七草粥



1月15日
小正月
小豆粥



1月11日
鏡開き (ぜんざい)



1月17日
初観音



1月21日
誕生会、刺身、赤飯
煮物、なます、ケーキ



1月28日
デイ食レク
(お好み焼き)

