

2026 年

栄養だより



きさらぎ
令和8年(如月)2月号



〈2月の予定〉

3日(火) 節分(巻き寿司、いなり)

6日(金) キーマカレー

9日(月) しょうゆラーメン

10日(火) イナムドゥチ「沖縄県郷土料理」

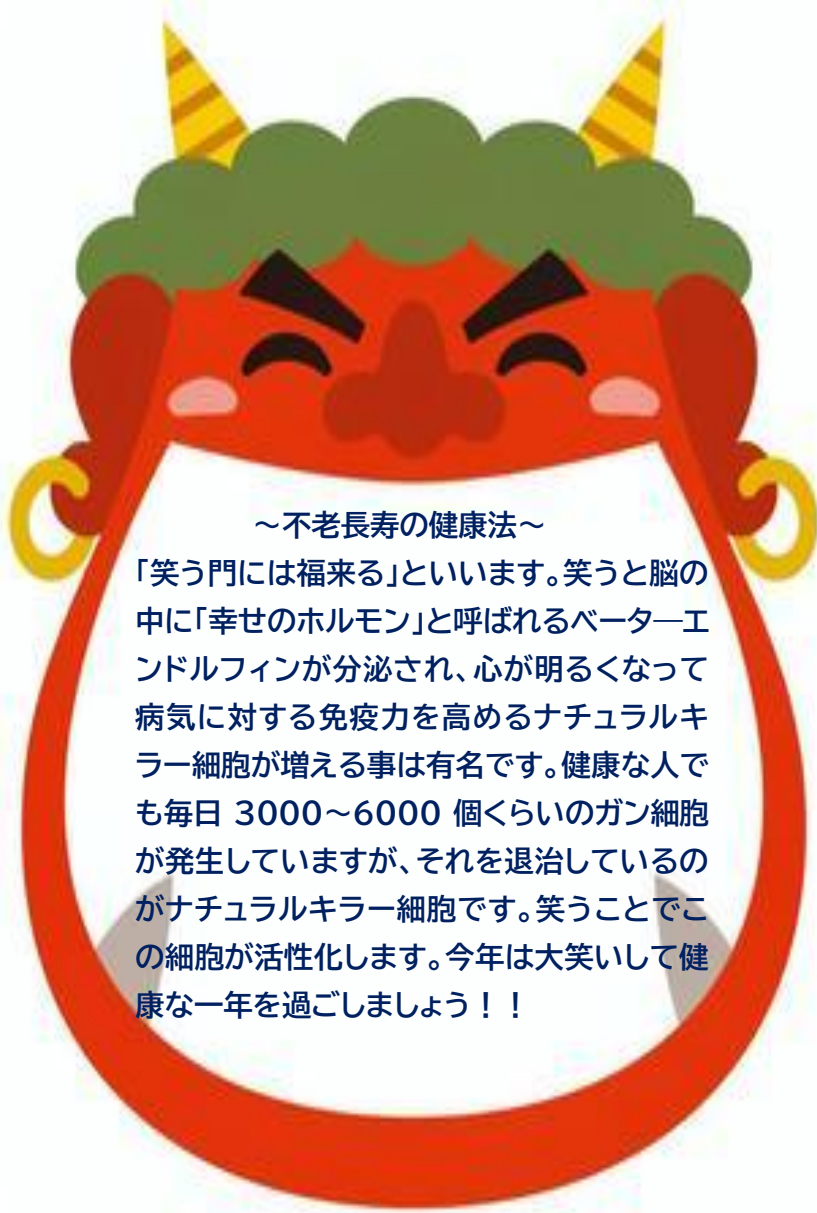
11日(水) 祝日 ちらし寿司

19日(木) ポークカレー

25日(水) 牛丼

27日(金) 夕食 寄せ鍋風





～不老長寿の健康法～

「笑う門には福来る」といいます。笑うと脳の中に「幸せのホルモン」と呼ばれるベータエンドルフィンが分泌され、心が明るくなって病気に対する免疫力を高めるナチュラルキラー細胞が増える事は有名です。健康な人でも毎日 3000～6000 個くらいのガン細胞が発生していますが、それを退治しているのがナチュラルキラー細胞です。笑うことでこの細胞が活性化します。今年は大笑いして健康な一年を過ごしましょう！！



わあ、はっ、
はっ、はっ

日本の寿命は延びて、超高齢化社会が到来しています。長い人生で病気がちよりも健康に暮らすことが大切です。

「生きがい」をもって生活することが長寿の秘訣です。前向きな気持ちで活発に暮らせるよう心がけましょう。

- 一日一回 自分をほめる
- 一日十回 声を出して笑う
- 一日百回 深呼吸する
- 一日千回 字を書く
- 一日万回 歩く



2月の行事といえば**節分**です。

節分は「季節の変わり目に、無病息災を願う行事」とされています。節分は、病気や災いを追い払い、元気に過ごすための行事です。この時期に旬を迎える食材には、体をあたため、免疫力を高める栄養が豊富に含まれています。

《2月の旬の食材》

- ・ぶり、たら→良質なたんぱく質を含み、体力維持に役立ちます。
- ・白菜、大根→煮物や汁物にすると食べやすく、体をあたためます。
- ・ほうれん草、小松菜→鉄分やカルシウムが豊富です。
- ・みかん→ビタミンCが多く、風邪予防に効果的です。

