



暦の上では、立春を迎え春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないように、バランスのよい食事を心がけ、この冬を元気に乗り切りましょう。



★★

2月3日は-節分-です



立春の前日を節分といい暦の上で冬から春に改まる日を意味します。季節の変わりめに体調を崩したりすることが多いため、冬から邪気や病魔を追い払う習慣として、「福は内！鬼は外！」の豆まきが行われるようになりました。

節分には何をしますの？

★豆まき



季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行うのが豆まきです。

★豆を食べる



豆まきが終わったら、1年の魔除けを願い歳の数だけ豆を食べます。地域により大豆ではなく落花生の所もあります。

★恵方巻きを食べる



恵方巻きは、節分に食べると縁起が良いとされる太巻きです。節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら丸かじりするのが習わしとされています。具材は、七福神にちなんで7種類使うと、より福が呼び込めるといわれています。

今年の恵方は・・・西南西です。

★★

2月10日は予防食-花粉症-です



●花粉症予防に良い食べ物は・・・

青魚



サバ・アジなどの青魚にはDHCやEPAが含まれており、免疫機能の働きを正常にしてアレルギーの症状を抑え、緩和する働きがあります。

ヨーグルト



ヨーグルトは、腸内のバランスを整え腸内細菌を増やすことでアレルギー症状を和らげるとされています。

お茶



甜茶・ハトムギ茶・緑茶・ルイボス茶などお茶に含まれるポリフェノールが症状を和らげるとされています。

ねぎ



ネギは昔から疲労回復や風邪に効くことで知られています。ビタミンB1が多く、B1の消化吸収を助ける働きがあります。

小松菜



小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜です。特にカルシウムが豊富に含まれ野菜の中ではトップクラスです。骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防にも有効です。