

# 健康市場

第 234号

〒193-0942

八王子市櫛田町 538-15

Tel : 042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

発行日：H29.2.1

責任者：栄養科 佐藤

## 白菜（はくさい）

白菜は、キャベツやカリフラワーなどと同じアブラナ科の野菜です。  
歯触りが良くてクセがなく、ほとんど水分で低エネルギーであるところが魅力です。

そんな白菜は霜が降りることにより甘みが増すことから、  
旬は 11 月～2 月といわれており、今がとても旬な野菜です。

### 【白菜の栄養】

白菜にはカリウム、ビタミンCが多く含まれています。

カリウムは高血圧症などの生活習慣病予防に、ビタミンCは風邪予防に有効であると言われています。

### 【良い白菜の選び方】

外葉は巻きがしっかりして、白い部分につやがあるもの。そして持った時にずっしりと重みがあり、芯の部分に変色してないものがよいとされています。

カットされている場合は、葉が詰まっていて切り口が盛り上がっていないものがオススメです。

また、白菜には「ゴマ症」という白い部分に黒い斑点があるものがあります。

これは、窒素肥料の過剰や収穫後の低温での保存、高密度で畑に植えられてしまったなどのいくつかの要因によって現れます。見た目は気になりますが、食べても問題はありません。

### 【白菜の保存方法】

丸ごとの場合は、乾いた新聞紙にくるみ冷暗所で保存します。

夏場やカットしたものは、切り口までしっかりとラップで包み、冷蔵庫の野菜室へ保存します。



# 節分（せつぶん）



今年の節分は2月3日です。

みなさんは節分の意味と由来をご存知でしょうか。

## 【節分とは】

節分という言葉は、「季節を分ける」という意味が含まれています。

言い換えれば、「季節の変わり目」という意味になります。

つまり節分は、春・夏・秋・冬の4回あります。

では、なぜ2月3日が節分と呼ばれているのでしょうか。

「季節の分かれ目」とは、立春、立夏、立秋、立冬の事で、その前日が節分と呼ばれています。春夏秋冬と言うように、一年の始まりは「春」です。その春の始まりが立春で、前日の2月3日を節分と呼ぶ風習が、今でも残っています。

さて、そんな節分の時に食べるのが恵方巻です。

恵方巻には、食べる時のルールがいくつかあります。



## 【恵方巻の食べ方】

- ① 太巻きを一人につき1本食べる。

「福を巻き込む」ということから巻き寿司を食べます。恵方巻は、縁が切れたり、福が途切れたりしないよう包丁で切ってはいけません。また、七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。

- ② 恵方をむいて食べる。

恵方とは、その年の福德を司る歳徳神（としとくじん）のいる方角を言います。その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。

- ③ お願い事をしながら、最後まで黙々と食べる。

恵方巻を食べるときは、おしゃべりすると運が逃げてしまうので、しゃべらずに食べ終えるようにしましょう。

