

健康市場

第 245 号

〒193 - 0942

八王子市栢田町 583 - 15

[TEL:042 - 661 - 6047](tel:042-661-6047)

発行元：永生会 栄養科

発行日：H30.2.1

責任者：栄養科 佐藤

2月が旬の食材

牡蠣（かき）

日本では、およそ 25 種類の牡蠣が獲れます。

食用にされているのは、
広島県の養殖牡蠣で有名な「真牡蠣（マガキ）」、
天然で夏が旬の「岩牡蠣（イワガキ）」、
有明海などで獲れる「すみのえ牡蠣（有明牡蠣）」
などがあります。



その中でも **冬が旬なものは真牡蠣です！**

牡蠣に含まれる栄養とその効果

ビタミン B12・鉄→貧血防止や疲労回復効果

グリコーゲン（糖質）→スタミナがつく

亜鉛→免疫力アップ

牡蠣のオススメの食べ方

亜鉛はビタミン C が豊富に含まれる **レモン汁** と一緒に食べると効率よく摂ることができます。また、ほうれん草と一緒に食べると貧血防止効果をさらに高めることができます。

冬季のノロウイルス感染に注意

冬季の牡蠣の内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスが多く付着しています。スーパーなどで生食用として販売されているものでも、ノロウイルス量の基準値が定められていないので安心できません。そのため、冬季に牡蠣を食べる際は十分に加熱してから食べましょう。中心温度は 85℃以上、時間は 90 秒間以上を目安に加熱しましょう。

2月の行事

節分 (せつぶん)



2月3日は節分の日ですね。

豆まきをしたり恵方巻を食べる方も多いでしょう。
ここで節分の日の由来を紹介します。

節分の由来

節分は各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日の日を意味します。江戸時代以降は特に立春（毎年2月4日ごろ）の前日を指すことが多いため、毎年2月3日が節分の日となっています。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられていたため、それを追い払うための悪霊祓いの行事として執り行われてきました。

豆まきの由来

節分には豆をまきますが、これは中国の習俗が伝わったものとされています。豆は「魔滅（まめ）」に通じ無病息災を祈る意味があります。昔の日本でも大豆を鬼の目に投げつけたところ鬼を退治できたという話が残っており、「魔の目＝まめ」に豆を投げつけて「魔を滅する」に通じています。

また、豆まきに使う豆は炒った豆を使いましょう。最近には既に炒ってある状態の節分用の豆も販売されていて便利です。生の豆を使用すると拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いということに加え、「炒る」は「射る」という意味も込められています。鬼や大豆は陰陽五行説（木、火、土、金、水の五行）の「金」にあたり、この「金」の作用を滅するといわれる「火」によって大豆を炒ることで鬼を封じ込めるという意味があります。そして最後は豆を人間が食べてしまうことにより、鬼を退治した、ということになります。

恵方巻も食べよう！

豆まきは魔を払うという意味がありますが、恵方巻は福を取り込む意味があります。また、「福を巻き込む」という意味から巻き寿司が使用されます。そんな恵方巻の食べ方は

- ①その年の恵方を向いて食べる
- ②話さずに願い事をしながら
- ③一気に最後まで食べ切る（縁を切らないように）

です！2月も元気に過ごしましょう。

2018年の恵方は
☆☆南南東☆☆