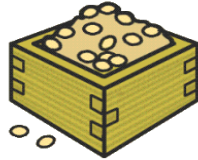




# 健康市場

第 162 号  
 〒193-0942  
 八王子市栢田町 538-15  
 TEL: 042-661-6047  
 発行元: 永生会 栄養科  
 発行日: H23.2.1  
 責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる



## いよかん



いよかん（伊予かん）は古くから山口県で栽培されており、明治時代中期に愛媛県に移植されてから、多くで栽培されるようになりました。

『伊予（愛媛）』で多く栽培されることから『いよかん（伊予かん）』と名づけられたようで1月から3月が旬な時期となります。

### 栄養と効果

水分が多く、ビタミンCや酸味成分であるクエン酸も多く含まれています。

**ビタミンC**は、肌にはりをもたせたり、**風邪予防**になります。

クエン酸は、カルシウムなどのミネラルの吸収を助ける作用があるので、カルシウムを含む食品と一緒に食べることでカルシウムの吸収がよくなり、骨や歯の強化・イライラの解消などの効果があります。また、乳酸の利用効果を高めることで、疲労回復に役立ちます。

### 選び方

- 色 濃いだいだい色のものがおいしい
- 大きさ 中玉具癪のものがおススメ
- 皮 張りつつやがあるものがおいしい
- へた 小さいものがよい

### 調理のポイント

- ・ ジュース・シャーベット・ゼリーやムースなどに向いています。
- ・ 果肉をタルトのトッピングとして並べると、彩りもよくクリームとの相性もとてもよいです。
- ・ 酸味があるので、鶏肉料理や豚肉料理などにも向いています。
- ・ 果汁で、ドレッシングやソースを作るのもよいです。
- ・ 皮を使ってマーマレードにしても美味しいです。





# 節分

鬼は外、福は内

2月3日は節分です。『節分』は本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春は一年の初めと考えられていることから次第に、『節分』といえば、春の節分を指すものとなりました。

## 豆まきって??

一般的に豆まきは、年男もしくは一家の主人が煎った大豆をまき、家族は自分の年齢（数え年）の数だけ食べます。また、自分の歳の数よりも1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという慣わしがあるところもあります。

## 恵方巻って??

節分の日に、その年の恵方に向かって食べると縁起が良いとされる太巻き。大阪地方の習慣ですが、2000年ごろから全国に広がりました。別称として『丸かぶり寿司』『恵方寿司』『招福巻』『幸運巻』『開運巻き寿司』などと表現されることもあります。

巻き寿司は『福を巻き込む』ことから来ており、切らずに食べるのは『縁を切らない』という理由があります。七福神にちなみ、玉子（伊達巻き）・しいたけ・穴子（うなぎ）・かんぴょう・おぼろ（でんぶ）・きゅうり・高野豆腐などの7種類の具を入れて作ることが多いようですが、特に決まりはないです。

七福神にちなんで、7種類の具材!



## ～恵方巻の食べ方～

- ・ 太巻きを一人一本準備する。
- ・ 恵方（2011年は南南東）を向く。
- ・ 途中で止めず、願い事を思い浮かべながら黙々と（しゃべってしまうと運が逃げてしまうので）一気に食べる。