



栄養コラム



2020年

1月

さぬき市民病院

栄養管理科発行

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になりました。毎日規則正しくバランスのとれた食生活をこころがけ元気に過ごしましょう。

春の七草について ★1月7日には七草粥を★ 当院も患者さんに提供しています。

日本では、1月7日に七草粥（ななくさがゆ）を食べる風習があります。お正月のごちそうで疲れ気味の胃を休めるという意味があり、平安時代から始まったと言われています。

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろが春の七草です。

この七草を入れて作るのが「七草粥」です。

せり 日本原産の野菜で、鉄分が多く含まれています。特有の強い香りと歯ざわり、鮮やかな色が特徴です。

なすな ビタミンKが豊富に含まれています。日当たりの良いところに生える二年草で「ぺんぺん草」とも呼ばれています。

ごぎょう 草全体が白い毛におおわれており、厚ぼったく、茎は根元から株のようになっています。

はこべら たんぱく質が比較的多く含まれミネラルなどの栄養にも富んでいます。

ほとけのざ 胃腸の働きを整える効果があります。冬、水田などの土にへばりつくように葉を広げています。

すすな 根に多いアミラーゼは、消化吸収を促す作用があります。また、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウムなど、多くの栄養成分を含んでいます。

すすしろ 消化に良いジアスターゼを含んでいる野菜。葉にはカロテン、ビタミンCやE、カルシウムなどが豊富に含まれています。

七草粥



今月の

ピ

香川の郷土料理です！

シ

まんばのけんちゃん

材料 (1人前)

- ・まんば 120g
- ・豆腐 50g
- ・薄揚げ 5g
- ・人参 10g
- ・油 0.5g



- ・砂糖 1g
- ・濃口醤油 6g
- ・煮だし汁 5g

- ① まんばは、ゆがいてから、冷水にさらし、アクをぬく。途中水をかえながら、一晚おく。
- ② ①のまんばを 2~3cm の長さ切る。薄揚げも同様に細めに切る。
- ③ 豆腐は、さいの目切りにする。人参は、2~3mmの厚みでいちょう切りにする。
- ④ ②のまんばと薄揚げを油で軽く炒め、③と砂糖・濃口醤油・煮だし汁を加えて煮る。