

「ひな祭り」について

3月になり、春が近づいてきました。ひな祭りもうすぐですね。今回、ひな祭りの由来や行事食に含まれる栄養素についてご紹介します。



由来 3月3日は「上巳(じょうし)」の節句です。「桃の節句」・「ひな祭り」とも呼ばれ、邪気を払うヨモギ入りの草もちを食べます。旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います。

ひな祭りの行事食、どんな栄養素が含まれるの？

1. 菱餅のヨモギには**ビタミンK**が豊富

→菱餅の緑色の餅には、ヨモギが使われています。ヨモギには漢方にも使われることがあるほど、栄養が豊富です。特に、血液凝固や骨の形成を助ける**ビタミンK**が豊富に含まれています。また、クロロフィルという成分も含まれており、コレステロールなどの血中脂質の上昇を抑える効果が期待できます。

2. ハマグリには**ビタミンB12**が豊富

→ハマグリは、仲の良い夫婦の象徴とされ、良縁に恵まれるようにという意味があります。そんなハマグリには**ビタミンB12**が多く含まれており、神経伝達を正常にする働きや、貧血を予防する働きがあります。

3. 白酒には**オリゴ糖**や**ビタミンB群**が豊富

→白酒とは、みりんに蒸した米、麴を混ぜて熟成させたお酒です。元々飲まれていた桃の花びらを漬けた桃花酒は、邪気を払うと言われていました。酒粕には米麴に比べ数倍もの食物繊維が含まれ、米麴には善玉菌を増やす作用のある**オリゴ糖**や新陳代謝を促進させる**ビタミンB群**も豊富です。

えい
よ
う
だ
い
り



2023年
さめき市民病院
栄養管理科発行

農林水産省「和食文化の保護・継承」参照

今月のレシピ

いちごムース

(4人前)



いちご	200g
レモン汁	8g
砂糖	28g
牛乳	32g
板ゼラチン	6g
生クリーム	32g
卵白	6g

- ① 板ゼラチンは、水(分量外)に浸しておく。
 - ② いちごのヘタは除き、きれいに洗い水気を切り、裏ごしにかけ種を取っておく。
 - ③ レモン汁・砂糖・牛乳と②をミキサーに入れて混ぜる。
 - ④ 絞って十分に水気を切った①を湯せんで溶かし③に加え、とろみがつくまでよく冷やす。
 - ⑤ 生クリームを6分立てにする。
 - ⑥ ④と⑤のとろみが同じようになったら混ぜ合わせる。
 - ⑦ 卵白はしっかりと泡立てておき、⑥に加え混ぜ、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ※盛り付け用の苺(分量外)はヘタを残して4等分にし、ムースの上に飾る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

