



栄養だより 2026 年 2 月号



前月の行事食



お正月



1月1日・2日には、お節料理を提供させていただきました。お正月の特別感を演出するために、いつもとは違う容器を使用しました。おせち料理にはかかせない食材、黒豆・数の子・煮しめ・なます・甘露煮などを中心とした色合いの良い献立となりました。患者さまからは「入院しながら、お正月気分を味わうことができた」「いつもとは違う雰囲気でわくわくした」「とても、きれいで美味しかった」などうれしい言葉をたくさんいただきました。

1日・一人分の栄養量

エネルギー: 725kcal
タンパク質: 32.6g
脂質: 17.7g
塩: 3.0g

2日・一人分の栄養量

エネルギー: 609kcal
タンパク質: 34.2g
脂質: 11.2g
塩: 1.9g

前月の行事食

七草粥



患者様の早期改善を願って七草粥を提供させていただきました。優しい塩加減が、ほど良く、日頃の胃腸の疲れを癒してくれました。



一人分の栄養量

エネルギー: 40kcal
タンパク質: 1.1g
脂質: 0.1g
塩: 0.4g

栄養一口メモ



厳しい寒さが続っていますが、

2月3日の節分は、暦の上で春を迎えます。

節分とは「季節を分ける日」という意味であり、本来は立春・立夏・立秋・立冬と四季それぞれの前日をあらわします。現在では、立春の前日が「節分」として、その風習が伝承されるようになりました。



豆まき・・・「鬼は外・福は内」と大きな声で福豆(炒った大豆)をまき、魔よけ・厄除け・家内安全を願います

豆を食べる・・・豆まきの後、福豆を年の数をだけ食べることで、無病息災を願います。

恵方巻を食べる・・・太巻を恵方(その年の吉を呼び込む吉方)に向かって丸ごと切らずに黙って一気に食べます。無病息災や商売繁盛を願う習わしです。 ← **今年は南南東(やや南寄り)**です。

大豆について



豆まきの豆にも使用される大豆。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど**必須アミノ酸**が、動物性たんぱく質に負けないほど多く含まれる**良質のタンパク質**です。(必須アミノ酸とは体内では合成されないアミノ酸で、食べ物から摂取する必要があります) 大豆はたんぱく質や脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラルを多く含む食品です。

大豆製品

大豆には、お米では不足する必須アミノ酸の種類を豊富に含んでいます。**お米と大豆はお互いの栄養を補い合い、栄養バランスを補うことができます。**

