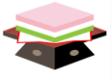




～・ひな祭り特集～

こんにちは。この度から栄養だよりの発行を行うことになりました。担当は、管理栄養士の山田と池田です。旧暦の3月3日は、桃の花の咲く季節なので、桃の節句とも言われます。季節の節目を「節句」といい、邪気が入りやすい時期です。女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事ですが、元々は、年齢や性別に関わらず災厄を祓う目的としていました。今年は行事食を頂き、コロナ退散を願いませんか。

〇ひし餅〇 上から赤(ピンク)、白、緑の順で基本は3色

色	色の意味		色付け	効果
赤(ピンク)	桃の花	魔除け	クチナシ	解毒作用 肝臓保護 コレステロールの低下
白	 雪	清浄 子孫繁栄 長寿	ヒシの実	血圧の低下作用
緑	大地	健康 厄除け	ヨモギ	解毒 冷え性改善 婦人科系の症状改善



うま味成分(グルタミン酸)たっぷり

〇ひし餅〇 蛤(ハマグリ)のお吸い物 レシピ

<<材料>>(2人前)

- 蛤 2～4個
- 水 260ml
- 昆布 5cm 四方1枚
- 酒 小さじ1弱
- 淡口醤油 小さじ1/3
- 三つ葉 2本

<<作り方>>

- ① 砂抜きをし、貝同士をすり合わせよく洗う。
- ② 鍋に蛤、水、昆布を中火で煮たせ、**貝が開いたらすぐ取り出す。**
- ③ 沸騰する前に昆布を取り除き、灰汁をとる。酒、醤油で味付けする。
- ④ 4つの蛤のうちの2つは殻から身を取り、もう2つの殻にのせ、お椀に入れる。
- ⑤ ③を注いで、茎を結んだ三つ葉を添えて出来上がり。

掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。

日々のお買い物やお食事の準備・・・段々億劫になってきていませんか？今は便利な「宅配サービス」がたくさんあります。息抜きも兼ねて利用を検討されたい方は、資料も準備していますので、一度ご相談下さい。

3月 透析カレンダー

3月3日 ひな祭り

3月7日 メンチカツの日

3月8日 サバの日

3月11日 世界腎臓デー
(毎年3月第2木曜日)

3月14日 ホワイトデー

3月18日 世界睡眠デー

3月20日 春分の日

カツオの日

3月28日 三つ葉の日

3月30日 味噌の日

3月31日 山菜の日

3月8日サバの日

(サ) (バ)

青魚には、DHA、EPAの脂が多く、血液さらさら効果があり、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールと中性脂肪の上昇を抑制します。認知症予防にも効果があるそうです。



〇ひなあられ〇

元々、ひし餅を細かく砕いて作られているので、水分も少なく体重増加も気にせず、エネルギーも摂れますよ♪



〇蛤(ハマグリ)のお吸い物〇

蛤の貝殻は、二枚の貝が一对となり、他の殻とは決してぴったりと合わないことから、仲の良い夫婦の象徴とされてきました。

蛤の旬は、2～4月です。貝類の中でもビタミンB12(8.4μg)は大変多く含まれます。貧血や末梢神経障害やしびれなどに効果があります。

加熱しすぎると硬くなるので、注意しましょう