

まめちしき 2月の豆知識 ~節分について~



今年も節分の季節がやってきました。
節分では豆巻きをしたり、「恵方巻」の他に「鰯」も食べます。今回はどうして鰯を食べるのか、また鰯の成分についても見ていきましょう。

➤ 鰯を食べるのはなぜ？

節分の日に鰯を食べるのは主に西日本での風習になっています。節分は旧暦のお晦日であり、その次の日である「立春」は旧暦の元旦にあたります。鰯には独特の臭いがあることから、「魔除け」の意味を含めて鰯が食べられます。

➤ 鰯には栄養がたくさん！

鰯にはDHAとEPAがバランスよく含まれており、またカルシウムやビタミンB2も豊富です。それぞれどのようなはたらきがあるのでしょうか。

◆ DHA（ドコサヘキサエン酸）

悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やし、脳・神経組織の発育、機能を高め、また血圧を下げたり、血液中の中性脂肪を減らす作用があるとされています。

◆ EPA（イコサペンタエン酸）

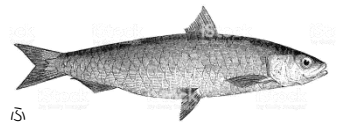
DHAと同じく悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やします。これによって血中の中性脂肪を減らすと言った効果があるとされています。脳卒中、痴呆、狭心症、心筋梗塞、高血圧、動脈硬化、高脂血症などの生活習慣病の多くの症状を予防・改善する効果もあります。

◆ カルシウム

鰯の中にカルシウムは約70mg/100gと多く含み、それに加えてカルシウムの吸収率を上げるビタミンDも含んでいるので、効率よく摂取できるとされています。骨、歯を強化して骨粗鬆症の予防に有効と言われています。

◆ ビタミンB2

細胞の再生やエネルギーの代謝を促し、皮膚や髪、爪をつくり、成長を促すとされています。B2は体内で過酸化脂質の分解を助けるとされています。また動脈硬化や高血圧、脳卒中などの生活習慣病の予防も期待できます。



身体にとっても栄養のある鰯を食べ、今年も健康に過ごしましょう！

ふゆ しゅうかく
冬の収穫



たんば だいこん しゅうかく
丹波で大根が収穫できました！

しゅうかく だいこん ほうしん かい かい りようしゃ かた いっしょ きりほしだいこん
収穫した大根はワークセンター豊新の2階3階の利用者の方と一緒に切干大根
かこう
に加工しています。

だいこん ほん ほん ていねい あら
大根1本1本を丁寧に洗い、
ピーラーでうすくスライスして
いきます。



うす
薄くスライスしたものをカゴ
かさ
に重ならないように1枚1枚
ていねい なら かせとお よ
丁寧に並べていき、風通しの良
ところ ほ
い所に干します。

かんせい きりほしだいこん ちゅうぼう にももの ちょうり
完成した切干大根は厨房で煮物やナムルといったものに調理しておいしく
ていきょう
提供しています。

ほうしん うら はたけ だいこん そだ
ワークセンター豊新の裏の畑「ニコニコファーム」でも大根を育てており、
りっぱ だいこん
立派な大根ができました！

