

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 おせち編～ 1月号 

明けましておめでとうございます。みなさん、年末年始はどのように過ごされましたか。おせちを食べた方も多いと思います。本来、おせち料理というのは、五節句の際に備える料理全般を指しますが、特に重要な正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。今回は、そんなおせち料理に込められた意味を紹介します。

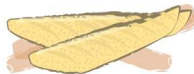


新年の縁起物として欠かせない祝い肴3種



黒豆

「まめましく(=真面目によく)働けますように」との願い



数の子

一腹にたくさん卵があるところから、**子孫繁栄**



田作り

材料のカタクチイワシを田畑の肥料に使ったことから、**豊作**



(出典) 農林水産省HP

伊達巻
着物の柄に似ていたところから、
着るものに困らない



れんこん

穴が開いていて、
将来の見通しがいい



えび
腰が曲がるまで
長生きできる

一般的に餅の入った汁物が**雑煮**と呼ばれ、主に正月などハレの日に食べられる。全国各地でその地域ならではの**特徴が楽しめる**、あったかメニュー



(出典) 農林水産省HP



コラム

冬の肌トラブルにご注意!



(出典) 大正製薬HP

寒さが急激に増すこの季節は気温と湿度が低くなるために肌が乾燥しやすくなります。また、感染症対策のアルコール消毒による手荒れにも注意が必要です。乾燥から肌を守るには保湿ケアがおすすめです!

あかぎれ

唇荒れ

しもやけ

粉ふき

ケア方法

皮膚の乾燥を予防するには、**保湿剤**をしっかり塗ることが大切です。**入浴後、5～10分くらい**の間に塗るのが効果的であり、保湿剤は**そとやさしくぬり、伸ばします**。

また、**栄養バランスの整った食事**を規則正しく摂取する、**運動**、**十分な睡眠**など体の健康を保つことも保湿力向上に繋がります!

