

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 ひな祭り編～

3月号



3月といえば**ひな祭り**ですよ！

ひな祭りは古代中国と日本の風習が合わさって生まれました。

ちらし寿司は見た目も華やかで豪華。**女の子の健やかな成長を願うひな祭りにはぴったりという理由で、ちらし寿司を食べるのが一般的となりました。**

今回はひな祭りで食べるちらし寿司の具材に込められた意味についてご紹介します。

～ちらし寿司の具材に込められた意味～



エビ「腰が曲がるまで長生きできるように」

れんこん「穴が開いているので、将来の見通しがきくように」

豆「まめで健康に生きられるように」

しいたけ「元気で健康な体になりますように」

という意味が込められています。



ちらし寿司の具には、縁起がよいとされる食材が使われています。

寿司は「**寿（ことぶき）を司る（つかさどる）**」という字のごとく縁起がよく、お祝いの席で食べるものという意味を持っています。



コラム

参考：BPケータリング

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、**寒暖差の影響もあり、自律神経のバランスが乱れることで体の不調を感じる場合があります。**この不調を「**春バテ**」といいます。皆さんが元気に新生活を迎えることができるよう、春バテの予防・対策をご紹介します。

～主な症状～

- ・体がだるい(疲労感・倦怠感)
- ・眠い、朝起きるのがつらい
- ・頭痛・めまい
- ・イライラ、気分の落ち込み

～春バテ予防・対策～

- ①十分な睡眠をしっかりと！
- ②栄養バランスの良い食事
- ③湯船に浸かる
- ④適度な運動をする

春に旬を迎える野菜(玉ねぎ・えんどう豆・春キャベツなど)には**ビタミンB群**(疲労回復、神経精神の興奮を抑える)・**マグネシウム**(脳や神経の興奮を鎮め、精神を安定させる働き)や、**カルシウム**(ストレス・イライラなどの神経を抑える働き)等のミネラル・食物繊維が豊富で疲労回復にとっても効果的なので積極的に摂取しましょう



参考:健康サイト by アリナミン製薬