

節分って年に1回だけじゃないんです！立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日、つまり季節が移り変わる節目を節分というようです。ただ、日本では、昔から立春が一年の始まりとして尊ばれた為、次第に春の節分は「豆まき」や柊や鯛を飾り、旧年の厄や災を払い、次の年の無病息災を祈り迎える「行事」として、今も残っているようです。



福は内！  
鬼は外！

## 豆知識

### 大豆・大豆製品

### 動脈硬化やガン予防に大活躍！1日1回は食べよう！

植物性蛋白質で栄養成分が豊富です。例えば●**イソフラボン**はコレステロールの上昇を抑えるポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持ち、ガン予防、更年期障害の予防に効果があります。●**ダイズサポニン**は血圧の調整、ガン予防に ●**レシチン**は記憶力向上や老人性認知症の予防に ●**食物繊維**は便秘改善効果など、生活習慣病予防や老化防止に大活躍する食品です。

### いわし

### EPAやDHAは生活習慣病予防の特効薬！

鯛の脂肪分にはEPAやDHAが含まれています。このEPAやDHAは血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働き、血栓予防に効果があります。また、カルシウムもとても豊富で更に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれているため骨を丈夫にします。



## 春です！

### そろそろ動いてみませんか？

毎年この時期は、お正月の名残で体についてしまった脂肪が気になり「食べるの控えて、運動しないとまずい！」と思いつつ、寒いのでまだ無理！と言いつつ自分に自己嫌悪…です。皆さんはどうですか？暦の上では春です。一緒に重い腰を上げてみませんか？ただ、冬の間体が硬くなっているの、急に頑張ると運動すると、怪我をする心配があります。まずはストレッチを行い、硬くなった筋肉をほぐし、リンパの流れを良くして肩こりや腰痛など体の不快な症状を和らげてから運動を始めましょう。

### 正しいストレッチ6つのポイント

### コツをつかんで効果的に！

1. 伸ばしている筋肉を意識する  
(例)床に両足を伸ばして座り上半身を前屈するストレッチでは、つま先が手が届かなくても**太ももの後ろ側の筋肉の伸びを感じればO.K**
2. 反動をつけない…深く曲げようと反動をつけると筋肉の伸張反射(筋繊維が切れないように反射的に収縮する)が起き、逆に筋肉を硬くしてしまいます。
3. 息を止めない…鼻から息を吸い込み、口をすぼめて少しずつ吐きます。1, 2, 3とカウントをとってもO.K
4. 三段階に分けて伸ばす  
①最初は10~15秒かけて伸ばすべき筋肉を探しながらゆっくり伸ばす  
②次に、痛みを感じる直前の姿勢で15~30秒キープする  
③最後に、今より強めで、「痛気持ちいい」強さで、20秒キープする
5. 風呂上りなど体を温めてから行う
6. 畳の硬さ程度で行うのがちょうどよい(板張りだと硬すぎ、布団の上だと柔らかくて体が沈んでしまう)



pixta.jp - 2485351

## 栄養士さんお勧めレシピ

### 今回は豆腐を使ったメニューです

◎豆腐と山芋のお好み焼き … エネルギー225kcal 塩分0.9g カルシウム60mg



材料(2人分)		Bソース材料	
絹ごし豆腐	1/3丁	青のり	} 少々
長芋	250g(15cm)	削り節	
A	[ 片栗粉 大さじ2 卵 1個 ]	マヨネーズ	} 大さじ1
塩・胡椒		少々	
油	大さじ1/2	ソース	

### <作り方>

- ①豆腐はペーパータオルなどに包んで軽く水切りをする
- ②山芋をすりおろす
- ③ボウルに①②とAを入れてよく混ぜ合わせる
- ④フライパンに油をひき③を入れて塩、胡椒をふる。焼き色がついたらふたをして火を通す
- ⑤焼きあがったら器に盛り、全体にBのソースをかける

※ボリュームを出したい時は、豚肉の薄切りや鶏挽肉を少量加える  
※野菜やきのこをたっぷり入れた汁物や酢の物を一緒に食べると栄養バランスが整います