

栄養科だより 2月

新しい年が始まり、1か月が経ちました。
2月といえば、節分ですね。今回は、節分に関するお話をします。

節分

節分は立春の日の前日のことで、季節の分かれ目のことを言います。地球が太陽の周りを回ると1年で約6時間のずれを2/29で賄えない分が立春の日のずれとして現れるため、今年は**2月2日**になります。

今年の
恵方は
西南西
です



『福豆』

節分では、福豆と呼ばれる炒った大豆を撒きます。「まめ」は「魔を滅する」とも読めることから、邪気を払う効果が期待されています。



健康に良い大豆の栄養素と働きについて

特に女性に

イソフラボン
更年期障害緩和
骨粗鬆症予防



生活習慣病予防に

レシチン
脳機能改善
肝機能向上
動脈硬化予防



サポニン
抗酸化作用
肝機能向上
血栓予防



免疫力UPに

オリゴ糖
(善玉菌のエサ)
腸内環境調整
便秘改善



12月のイベントメニュー



12/24クリスマス



令和7年2月1日発行

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで 星総合病院 星ヶ丘病院 栄養科