

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3日は「ひな祭り」です！桃の花が咲く時期から、「桃の節句」とも呼ばれ五節句のひとつです。ひな祭りでは、**ひな人形**を飾りますが元々は災いを移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」が、時代とともに豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、**健やかな成長**を願ってお祝いするようになりました。今回はひな祭りで食べる行事食についてご紹介します。

(出典) 農林水産省HP



ちらし寿司

祝いの意を込め、縁起の良い具（えび、れんこん、錦糸卵、豆、干し椎茸など）を彩り良くちらし、子どもの成長を願うとされています。彩りよく華やかなだけでなく、栄養もたっぷり含まれています。



はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は対になっていて、別のものを合わせようとしても合わせられないことから、「良縁に恵まれる」「夫婦円満」という意味があります。春に旬を迎えるはまぐりには、カルシウムや鉄、亜鉛などが豊富に含まれています。

ひなあられ

子どもの健康を祈願するという意味が込められており、桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表します。ちなみに関東では甘いポン菓子、関西では塩味のおかきが主流です。



甘酒

アルコールが入っている「白酒」の代わりに子どもでも飲める甘酒を飲むことが多くなっています。甘酒は、食物繊維やオリゴ糖が豊富で、腸内環境を整え便秘解消や美肌、免疫力アップにも効果があります。



コラム

知っておきたい！花粉症対策！

ついに今年も**花粉**の季節がやってきます。花粉症に多いスギ花粉は3月上旬～中旬、ヒノキ花粉は3月下旬～4月上旬に飛散のピークを迎えると言われています。特に晴れて気温が高い日、乾燥して風が強い日、前日に雨が降った日などは飛散量が増加します。つらい花粉症の症状を少しでも抑え、悪化を防ぐには日々の**セルフケア**が大切です。今回は花粉を避ける**セルフケアの方法**と、花粉症に**効果的な食べ物**を紹介します！

セルフケア方法

○自宅

- 洗濯物は室内で干す
- 窓や戸は長時間開けない
- こまめに掃除をする



○外出時

眼鏡・マスクの着用、ウール素材の服は避ける

○帰宅時

衣服や髪についた花粉は払い落とす

効果的な食べ物

・乳酸菌

ヨーグルト、チーズなど

・ビタミンD

干しシイタケ、鮭など

・食物繊維

わかめ、こんにゃくなど



腸内環境を整え、免疫機能が向上

(出典) 大正製薬HP

