

2月



おひさまだよ!

2月3日は節分ですね!

節分と言えば豆まきですが、最近では恵方巻を召し上がる方も多くなってきましたね。

恵方巻は願い事を思い浮かべて恵方を向いて召し上がると縁起が良いとされた風習で、もともとは大阪で節分に太巻きを食べる習慣から伝わったそうです。

この恵方巻、具材は七福神に由来して、福が来てくれるように「7種」にするとされていますが、調べてみると具材の数までは決まっていないようです。好きな具材を太巻きにしてお召し上がり下さい。召し上がる際は、縁を切らないという意味を込めて、太巻きは切らずに丸々1本召し上がるのが風習。

そのため、お口が小さい方はあらかじめ歯で切りやすい具材を少なめに入れて細めで短めの巻き物をご用意いただき、喉に詰まらないようにしてお召し上がりくださいね!

喉を潤すお茶やお水のご用意もお忘れなく! お茶はごくごく飲むように火傷しない熱さのものをご用意くださいね。



2月は、風邪やインフルエンザも流行る時期です。

手洗い、うがいや、乾燥を避けるため湿度を保つことは、ウィルス対策に良いと言われていますね。

手洗いに関しては、念入りな手洗いを1回行うよりも、簡単な手洗いを続けて2回行う方が手に付着している菌を洗い流すことができるそうです。

食事はなるべく体を温める食材(生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、やまいも、長ネギ、ゴボウ、ニラ、鶏肉、鮭、サバ、エビ、イカなど)や体が温まる調理法を取り入れると体温が上昇し、風邪をひきにくくします。例えば生姜紅茶(紅茶にすりおろした生姜と蜂蜜を入れる)や生姜入りきんぴらごぼう、やまいものすりおろし、長葱を使ったスープなど体を温める効果の強いものをお食事に取り入れてください。お鍋もお勧めです!!!

うっかり風邪をひいてしまったときは、水分補給をしっかりとし、体の温まる食べ物を中心に腹五分目~八分目で控えめに召し上がりください。お腹いっぱい食べると風邪を治すことより「消化」にエネルギーが使われることが多いようです。

