



# 季節のあたより

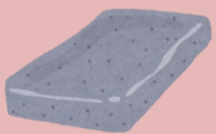


2月に入りましたがまだまだ寒い日が続きますが  
皆さんお変わりはありませんか？

2025年の節分は2月2日です。「節分」は文字通り「季節を分ける」です。  
立春 立夏 立秋 立冬のように 一年には四度の節目がありこれが  
春 夏 秋 冬の始まりを示しています。それぞれの節目の前日が「節分」  
で太陽の動きに合わせてその日が決まるため毎年同じ日とは限りません。



## 2月2日は何の日？



2月2日は節分ですね。節分は季節の変わり目で春を迎える事で新年  
を迎えると等しい大切な節目でした。福を呼び込むための宮中行事  
として行われていたのが、鬼払い、厄払いでした。

えんれい荘では節分の日に甘納豆を提供します。

実は節分に縁起のいい食べ物があり昔から食べられています。

- ①こんにゃく→昔の節分は大晦日にあたり身体を清めるという意味が  
あり胃のほうきとも言われています。
- ②いわし→鬼は鰯の臭いを嫌がり鬼を追い払うものと言われています。
- ③そば→昔は節分が大晦日に当たりそばを食べました。
- ④けんちん汁→寒い時に食べられた料理で、中国伝来の精進料理
- ⑤恵方巻→7種類の具を包むことで七福神を表し福を巻き込むことで  
無病息災、商売繁盛を願いました。
- ⑥くじら→大きいものを食べるのは、縁起が良いとされてました。
- ⑦豆(福豆)→無病息災を願いました。



## 腸管免疫について

最近、「腸内免疫」という言葉をよく耳にするとおもいます。腸には免疫  
細胞が70%集まっているため「腸管は最大の免疫器官」とも言われて  
います。

私たちの体には、外から入ってきた病原菌などを排除するシステムが備わっ  
ていると言われています。そのシステムの一つに「腸内免疫」というものが有る事が  
わかってきました。少し食べ物と腸内細菌についてお話します。

善玉菌である乳酸菌・ビフィズス菌・発酵食品(みそ、納豆、漬物)と善玉菌のエサと  
なる食物繊維(野菜、海藻、豆類)とオリゴ糖(果物、野菜)を摂ることで腸内環境が  
整えられると言われています。栄養科は、腸内環境が整えられるよう工夫をして食事  
を提供しています。例えば、朝の味噌汁には、発酵食品のみそと善玉菌のエサとな  
る食物繊維とオリゴ糖を入れています。食材では、発酵食品のみそ、納豆、乳酸菌  
や食物繊維の多い野菜、きのこ類、海藻、辛味のニンニク、酸味の梅干し、オリゴ  
糖の多い果物、野菜を選んで提供しています。

食べる事、腸を使うことそれ自体が免疫力を維持するために必要な事と  
言われています。規則正しく食べて、食事を美味しく楽しむ時間として貰え  
ると嬉しいです。余談ですが「まあいいや」は免疫力を下げない魔法の言葉  
とも言われていますよ。

栄養科 2025年2月

