

# 食育だより

2026年1月



アイコーメディカルでは、本年も皆様に喜んでいただけるよう、行事や旬の食材を取り入れた美味しいお食事をお届けできるよう努めてまいります。

本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

## 春の七草

1月7日は七草の日です。

「セリ」「ナズナ」「ゴギョウ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「スズナ」「スズシロ」これら7種の植物は春の七草と呼ばれています。

七草の日には昔から七草粥を食べる風習があります。七草の日に七草粥を食べることで邪気を払い、万病を退けると言われています。また、お正月にたくさん御馳走を食べて疲れた胃腸を休ませる目的もあるそうです。



(HP 四季おりおり快適生活参照)

## 食事で体を温めましょう

体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

### 体を温める食材



冬が旬の野菜には、体を温めるものが多くあります。ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。

### からだぽかぽかのつpei汁

【材料 4人分】

大根	150g (1/6本)
人参	30g (中1/3本)
里芋	100g (中3個)
水	800ml
豆腐	50g
しいたけ	20g (2個)
ねぎ	20g (1/4本)
★和風だし	小さじ2
★濃口しょうゆ	小さじ2
★食塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



片栗粉で  
とろみをつけた  
お汁です

【作り方】

- ①大根、人参、里芋の皮をむき、ひと口大に切る。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切り、しいたけは薄切りにする。
- ③鍋に水と①を入れ、野菜に火が通るまで中火で煮る。
- ④火が通ったら②、★の調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤弱火にし、水溶き片栗粉を少しづつ加えとろみをつける。
- ⑥小口切りにしたねぎを加え、火を止めて完成♪