



# 栄養科だより



1月号

発行人：いずみホームケアクリニック 栄養科

## 1月7日に食べる七草粥とは？

7種類の野菜が入った「七草粥」は、「人日の節句」(新年から数えて7日目)の朝に食べる習慣があります。七草粥を食べると、1年間健康に過ごせると古くから言い伝えられています。また、お正月に食べ過ぎてしまった胃腸の調子を整える効果もあります。

### ～春の七草～



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



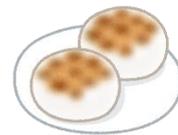
すずしろ



### お雑煮のお餅は、角餅？丸餅？



お雑煮のお餅の形は、地域により違うことはご存じですか。主に角餅は東日本で食べられ、丸餅は西日本で食べられています。また、角餅と丸餅の境目は岐阜県の関ヶ原あたりと言われています。最近では、東京近郊でも丸餅が販売され、出身地を問わず慣れ親しんだお餅を食べることができます。



### 管理栄養士による訪問栄養を行っております。

当院では管理栄養士が常駐しております。

お食事でご気になることや悩んでいることがありましたら、主治医・ケアマネジャーへご相談ください。

<お問い合わせ先> 080-7108-2841(栄養科直通)