

## 1月行事食カレンダー

1月は【神様を呼んで食事を捧げる日  
(ハレの日)】を祝う行事食が盛り沢山！

## 人日の節句【7日】

## 七草粥

無病息災を願います。  
お正月のごちそうに  
疲れた胃腸を休めるために  
食べられます。



## 【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



## 鏡開き

## 【多くの地域は11日】

## 鏡餅

お正月に飾っていた鏡餅を  
手や木槌で割って食べて  
無病息災を祈願します。

雑煮やお汁粉など  
ふやかして食べることが  
多いです。



## 三が日【1~3日】

三が日はおせちとお屠蘇で  
新年を祝います。

## お屠蘇

一年間の邪気を払い  
長寿を願って頂く祝い酒です

## おせち

縁起を担ぐ食材を使い  
長寿や幸福を願う食事です

## 代表的なおせち

## 【黒豆】

まめで元気に過ごせる・  
まめに働けるように願います



## 【数の子】

子孫繁栄を願います



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

お正月とは年神様をお迎えする  
行事であり、一般的に  
1月1日~7日の松の内までを  
指すことが多いです。  
年神様は新年に各家庭を訪れ、  
人々に健康と幸福を授けると  
言われています。



## 胃腸の調子を整えよう 生活編



胃腸と自律神経は密接に関わりあっており、  
自律神経の不調は胃腸の不調を引き起こします。



気持ちよく新年を迎えたいあなたに、心がけてほしいことをまとめました！

### — 生活リズム —

#### 決まった時間に起床・就寝する

年末年始は普段の生活パターンが乱れがちです。  
できるだけ普段通りに起床・就寝し体内リズムを整えると、  
お正月ボケを防げます。



#### 朝日を浴びて、朝ごはんを食べる

朝日を浴びると眠りを促す「メラトニン」の分泌が抑制され、  
体内時計がリセットされます。また、朝食を摂ることで体が  
目覚めて1日を活動的に過ごすことができます。



### — 運動 —

#### 適度な運動で幸せに！

気持ちよく身体を動かすと、「幸せホルモン」と呼ばれる  
セロトニンの分泌が促進され、幸福感が得られると言われています。  
運動の種類は問いませんが、特にウォーキングなどの  
リズム運動や有酸素運動で分泌されます。



#### 適度な運動とは

健康づくりのための運動量の目安(18~64歳)は、息が弾み、汗をかく  
程度の運動を週合計60分、毎週続けることです。強度が強すぎる運動  
を無理して行うと、かえってストレスにつながることもあります。  
決して無理せず適度な運動を意識しましょう！

### — ストレス解消 —

#### 自分に合った方法を見つける

適切なストレス解消も大切です。  
ストレス解消の方法は人それぞれですので、  
自分に合った方法を見つけてみましょう。





## 胃腸の調子を整えよう 食事編



イベント続きで、胃や腸を働きっぱなしにさせていませんか？  
ときには胃を休ませることも大切です！

### — 温かい、柔らかいものを選ぶ —

冷たい飲み物や食べ物は胃腸を刺激します。生のものよりも加熱調理をして温かく・柔らかく仕上げると消化がスムーズになります。

#### 卵の場合



生卵

消化時間 長い



ゆで卵



半熟卵

短い

### — 調理方法を工夫する —

脂質は消化・吸収に時間がかかるため、胃腸の負担が多くなります。



揚げる

脂質 多い



炒める



煮る



蒸す



茹でる

少ない

蒸す・茹でるの調理法は油を使わないので胃腸にやさしいです。

### — 日頃から意識すること —

不調を未然に防ぐためにも、日頃から胃腸を労わる食事を心がけましょう。

#### 胃：食べすぎない



腹八分目・よく噛むことを意識しよう！

#### 腸：腸内環境を整えておく



食物繊維＋発酵食品一緒に摂ることで、善玉菌の働きが活発に！





# 今月のおすすめレシピ



## 「ほうれん草とトロトロたまごの豆乳スープ」



けんこみ管理栄養士おすすめ  
貧血対策レシピ



ほうれん草とトロトロたまごの豆乳スープ



鉄分3.4mg、たんぱく質14.2g  
あっという間の5分で完成！

★ほうれん草・たまご・豆乳は  
どれも鉄分が多い代表食材！  
★実はたんぱく質も手軽に  
摂れちゃう！



たまごのトロトロ  
がたまらない〜



踊場駅前店 たさかが担当しました！