

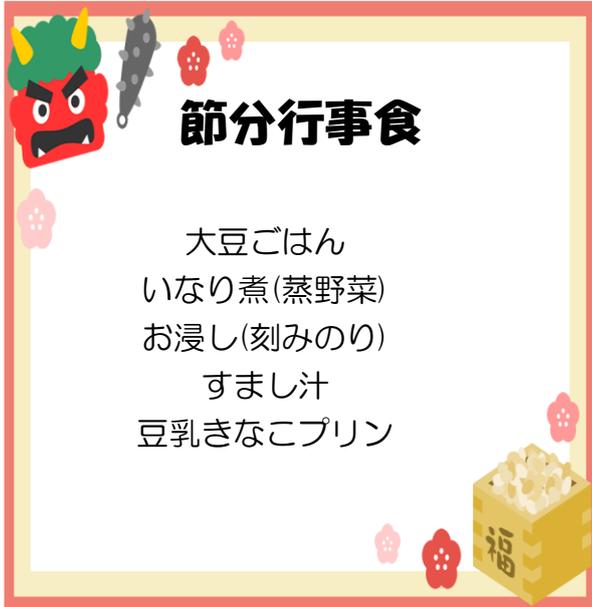
栄養科だより

余寒の候

今年も年が明け早くも一月が過ぎました。まだまだ寒い日が続き、三日は立春といえども春の訪れはもう少し先に感じられる今日この頃です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染の落ち着きはまだのようです。バランスのとれた食生活は健康な生活を行う上でとても大切なことですので意識していきたいものです。栄養科では二日の昼食に行事食を行います。ご期待下さい。

節分行事食

大豆ごはん
いなり煮(蒸野菜)
お浸し(刻みのり)
すまし汁
豆乳きなこプリン



R7年2月1日

—第396号—

編集

至誠堂総合病院

栄養科

2月14日はバレンタインデー



バレンタインデーは世界中で異なる習慣や伝統を持つ魅力的なイベントです。いくつかの国々でのバレンタインデーの習慣をご紹介します。

アメリカ：恋人や親しい友人に感謝を伝える日として広く祝われています。チョコレート、花束、カードなどを贈るのが一般的です。

韓国：日本と同様に女性が男性にチョコレートを贈り、ホワイトデーには男性が女性にお返しをします。また、4月14日には「ブラックデー」として、チョコレートを買えなかった人が黒い服を着て黒いシャーシャー麺を食べる習慣もあります。

イタリア：バレンタインデーは恋人同士が特別な時間を過ごす日とされています。男性から女性へプレゼントを贈るのが一般的で、特に赤いバラが人気の贈り物です。

フランス：フランスでは「愛の国」としてバレンタインデーが特にロマンチックに祝われます。カードや花束、特別なディナーで愛を祝います。

台湾：台湾では旧暦の7月7日もバレンタインで、年に2回も愛の日があります。男性からのプレゼントではバラの花束が多いそうです。

これらの習慣は地域や文化によって異なりますが、それぞれの国でバレンタインデーが特別な日として愛されていることがわかります。

バレンタインに人気のチョコレートにはいくつかの健康効果があると言われています。チョコレートには抗酸化物質

が含まれており、健康をサポートするとされています。また、チョコレートにはトリプトファンという物質が含まれ、精神の安定に関わるセロトニンの原料となり気分を向上させる効果があります。さらに高カカオココア含有のチョコレートは、認知機能を向上させる可能性があると考えられています。ただし、チョコレートには高いカロリーと糖分が含まれているため、過剰に摂取すると健康に悪影響を及ぼす可能性があります。バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

鶏肉の福豆衣揚げ

材料（2人分）

鶏肉 1枚（250グラム）	バター液
大豆（煎り）100グラム	溶き卵 1個分
塩こしょう 少々	薄力粉 大さじ2
サラダ油 適量	水 大さじ1



- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る（削ぎ切り）塩こしょうをふる。
- ② ポリ袋に大豆をいれてめん棒などで細かく砕く。
- ③ バットなどにバター液を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を底から1cm程度まで入れて170℃まで熱する。
- ⑤ 肉をバター液にくぐらせ、大豆をまぶして油で揚げる。
- ⑥ 上下に返ししながら鶏肉に火が通るまで揚げ焼きにする。
- ⑦ 火が通ったら完成。