

新しい年を迎えて

2013年巳年。

どんな一年を皆様はお過ごしになりますか？

発行元:株式会社トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
 プリムプラート3F
 TEL:03-5958-3137
 FAX:03-5958-3138
 HP:http://www.trust-ph.jp/

新年明けましておめでとうございます。

2013年が始まりました。今年は巳年です。

【十二支】とは昔、方位・時刻・年月日を表すのに使った十二種類の動物の名前を表しています。

子(ね) = ねずみ、丑(うし) = 牛、寅(とら) = 虎、卯(う) = うさぎ、辰(たつ) = 竜、巳(み) = 蛇、午(うま) = 馬、未(ひつじ) = 羊、申(さる) = 猿、酉(とり) = 鶏、戌(いぬ) = 犬、亥(い) = 猪。

今年も楽しく健康な一年を過ごしましょう！

～お雑煮のお話～

お雑煮は1年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる習慣があります。餅の形やだし、具の種類に至るまで地方や家庭ごとに千差万別です。

お餅の形



味付け

一般的に、東日本は焼いた角餅、西日本は焼かない丸餅と大別され、境となる富山・石川・岐阜・三重・和歌山県などでは両方のお餅が混在しています。

関西風のお雑煮といえば白味噌仕立てですが、西日本でも近畿・福井・四国の東部以外はしょうゆ味が優勢。味噌味でも赤味噌派・白味噌派に分かれます。出雲地方や能登半島の一部などで小豆雑煮の地域もあります。



お節の由来と種類



中国の唐の時代、1年を竹の節(ふし)のように区切って普段と異なった日を設けたお盆やお正月を節(せち)と呼んでいました。

日本でもこれに習って、節日の会食のことを「節会(せちえ)」と呼び、その食べ物をお節と呼びました。

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|
| 
海老の焼き物 | 長寿を祈願したもの。ひげが長く腰が曲がっている様子から。 | 
酢ばす | 穴が多数あるため、将来の見通しがきくという意味。 |
| 
昆布巻き | 『喜ぶ』の語呂合わせ。『子生』から子孫繁栄。巻物は学問を主張。 | 
くわい | 大きな芽が一本出ることから『めでたい』にかけたもの。出世を祈願したもの。 |
| 
紅白なます | お祝いのお水引きをかたどったもの。おめでたい意味。 | 
数の子 | ニシンの魚卵。五穀豊穡と子孫繁栄。 |
| 
黒豆 | 黒は邪除けの色。長寿と健康。マメに働き、無病息災を祈ったもの。 | 
煮しめ | 里芋: 子宝を祈願。ごぼう: 細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材とされている。 |
| 
伊達巻き | 巻物に似た形から文化・学問・教養を持つことを願う。 | 
田作り(ごまめ) | ごまめは『五万米』であり、五穀豊穡を祈ったもの。 |
| 
紅白かまぼこ | 初日の出に似ていることから用いられ、赤は魔除け、白は洗浄を意味する。 | 
栗きんとん | 金色の団子という意味で金銀財宝を表し、金運を願ったもの。 |

お正月太りを解消しましょう！

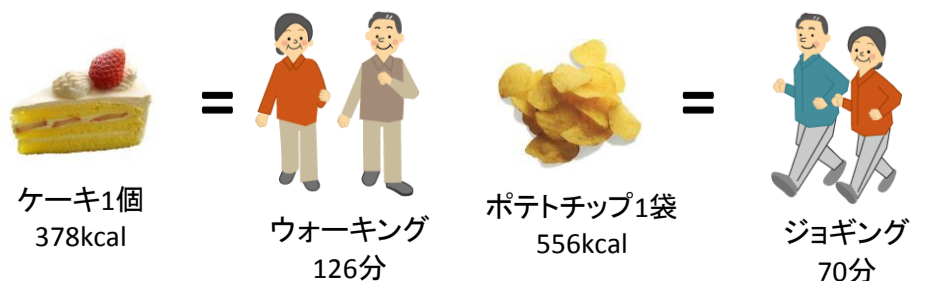
お正月はいかがでしたか？家でゴロゴロ、朝から晩まで食べるものが近くにある。1日中いつでもお酒が飲める。その上、外は寒いから外出もしないで引きこもり。気づいたら体重があっという間に増えてしまったという方も多いでしょう。

しかもこの寒さの厳しい時期身体は少しでも脂肪を蓄えようとするため、食べた分だけ体につき易く、運動不足となれば太るのは当然のことです。

そこでお正月太りを解消する以下の3つの方法をご紹介します！

- ①食生活を元に戻す。**
まずは3食きちんと食べる。朝食はしっかり食べて夕食は軽めにする習慣に戻しましょう。
- ②飲み物は水かお茶を。**
飲み物はノンエネルギーの水やお茶にし、デザートは菓子類ではなく果物がおすすめ。でも適量厳守です。
- ③少しでも体を動かす。**
食事だけではなく適度な運動も大切です。

体重1kg減らすには7,200kcalのカロリーをマイナスしなければなりません！



冬のレシピ

柿の白和え



1人分の栄養成分

エネルギー 118kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 7.9g
塩分 0.5g

🕒 20分

材料

(4人分)

材料	分量	目安量
しめじ	50g	1/2パック
柿 (大)	100g	1/3個
芽ねぎ	3g	適量

下味調味料

だし	200cc
薄口醤油	小1/2
塩	少々

白和え衣

(4人分)

材料	分量	目安量
もめん豆腐	150g	1/2丁
薄口醤油	6g	小1
砂糖	5g	大1/2
塩		少々
あたり胡麻(胡麻ペースト)	45g	大3

調理・監修 学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>

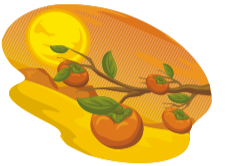
【作り方】

- ☆ 材料の下味と準備
- ① しめじは石付きをとり、手で割り、なべでいる。
- ② そのしめじを下味調味料で煮てそのまま冷やしてから取り出す。
- ③ 柿は皮をむき1cm角に切る。
- ☆ 白和え衣
- ① 木綿豆腐は重しをして、1時間位水分を切る。
- ② ①の木綿豆腐をほぐし、すり鉢もしくはフードプロセッサで調味料を入れながら混ぜあわせる。
- ◎ 仕上げ
- ① 下味をつけたシメジ、角切りの柿と白和え衣と混ぜ合わせ盛り付ける。芽ねぎを添えて完成。



年末年始の身体にほっとするものを・・・

柿にはカリウム、ビタミンC・Aも多く栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高い健康食品。また二日酔いに効果があるとされています。



担当教員 日本料理
* 大石 勝洋

◀ 担当の先生より ▶

- ★柿といえば静岡県産の「次郎柿」。
- 果汁が少なく、歯ごたえのある実が特徴です。
- 白和えにはそんな柿がむいています。
- ★白和えの衣を作れるようになれば、
- いろんな野菜で、いろんな種類の白和えに挑戦してみてください！

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
東海調理製菓専門学校
目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム～栄養士より～

頬にあたる空気が冷たくて、寒い日が続きますね。
このような冬の季節、私は温かいミルクティーをよく飲みます。
とっても簡単で、使うのはマグカップと電子レンジだけ♪

- ① マグカップの底から2～3cmまで水を入れ、レンジで1分。
- ② そこに紅茶のティーバッグを入れ、何回か揺すって色を出す。
- ③ 牛乳をお好きな量だけ②に注ぎ足し、ティーバッグを入れたままレンジで2分。

これで出来上がり。砂糖やハチミツはお好みで。
カルシウムやビタミンA・B₂も補給できます。

くみ調剤薬局 管理栄養士 利根川 桂



当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。

処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

薬局名

薬局では健康維持に欠かせない商品を
各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの
脱水状態時に！
OS-1
(500ml)
¥200 (税込)



冷え・むくみ・便秘
でお悩みの方に！
生姜でPo
¥390 (税込)

オリジナルQOL向上商品



体力不足、美容を気にされて
いる方におすすめです。
60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990 (税込)



冷え症の方におすすめ。
ノンカフェインなので妊娠されて
いる女性、お子様にも安心です。
30包入り
¥1,680 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

発行元: 株式会社 トラストファーマシー

住所: 東京都豊島区南池袋2-6-10 3F

TEL: 03-5958-3137

FAX: 03-5958-3138

HP: <http://www.trust-ph.jp/>

人と人のつながりからより良い価値を創造する

