



Sukusukuworld Kitchenletter

2026年2月 栄養士 高橋 八重

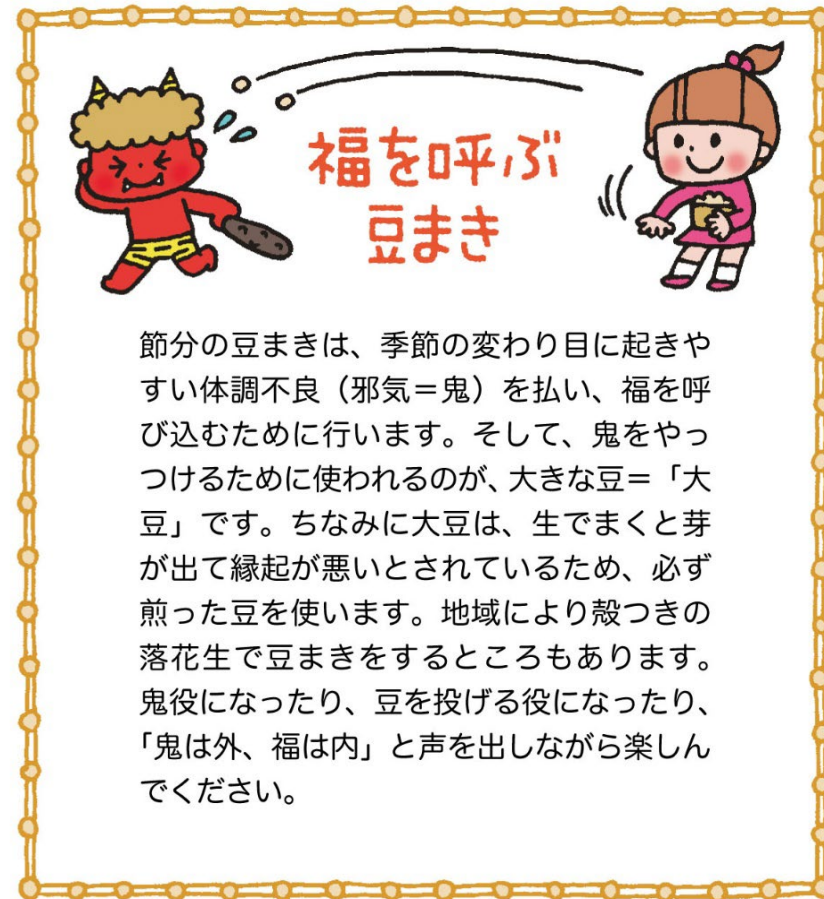
寒さが一段と増ってきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月には節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので毎日の食事でバランスよく栄養を摂って寒い季節も元気に乗り切りましょう。

【 五大栄養素のはたらき 】

五大栄養素をバランスよくとることが大切です。

- ・たんぱく質 身体をつくる
- ・脂質 効率の良いエネルギー源となる
- ・炭水化物 すぐにエネルギーとなる
脳への唯一のエネルギー源
- ・ビタミン 体の調子を整える
- ・ミネラル 骨や歯などを作る

食べる量には個人差があるのでバランスよく食べていれば食べ過ぎ、小食といった量にあまりこだわる必要はありません。摂取する栄養素が偏らないようにするためにも、しっかりと体を動かし間食の摂り過ぎには注意して、自ら食べたいという気持ちを持って食事ができるといいですね。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

