



今月は栄養科が担当いたします！

春の行事・食べ物について

雪解けが進みすっかり春めいてきました。春といえば様々な行事が行われ、桜にちなんだ食材がよく出回ります。華やかで香りが良いものが多いですが、なぜ食べるのか・由来は何か気になったことはありませんか？今回は春を代表する食材と行事についてご紹介します！

～春の行事編～

・ひな祭り(桃の節句)

女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。ひな祭りに飾られる「おひなさま」には、子供たちに災いが降りかからないように、健康でいられますように、という願いが込められています。



・春分の日

天文学の面で「ここからが春ですよ」と告げる日です。「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」という意味も持っています。

・桜が咲く時期 お花見

地域によって日にちのずれがあり明確な日付はありませんが、お花見にも由来があるのでご紹介します。昔、農民の間では「田んぼの神様は冬に山に籠り、春になると帰ってくる」という信仰があり、春に桜が咲くと田んぼの神様が帰ってきた合図として、桜の木の周りを囲み、神様をもてなす宴をしたのがお花見の起源と言われています。



・イースター

ヨーロッパの方ではハロウィンやクリスマスに次いで有名な行事です。イエス・キリストの復活を祝う行事です。イースターで卵が使われるのは、生命の復活やキリストの復活を象徴する為です。



vol.58/ 3月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊



今月のひとさら

手軽に簡単！～桜餅～

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

今回のかわら版は春をテーマにしているので、春にぴったりの桜餅のレシピをご紹介します。もち米を使うレシピなので、手軽で簡単なので是非作ってみてください！



<材料 4個分>

- ・もち米…1合
- ・水…1合分より少なめ
- ・砂糖…大1
- ・赤い食紅…少々
- ・イチゴ…4個～好きなだけ
- ・あんこ…80g(1つに20g)
- ・桜の葉の塩漬け…4枚
(20分水につけ水分をふき取る)

<作り方>

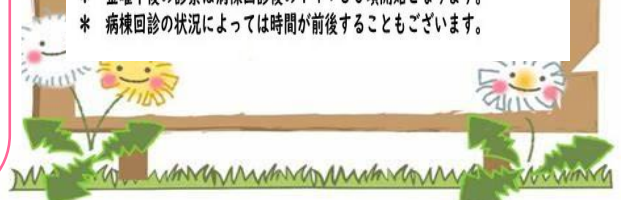
- ①もち米を洗い、分量の水と食紅を入れて炊く。
- ②へうでもち米を潰し、半殺しにする。
(半殺し：米粒が残る程度)
- ③あんこを丸め、桜の葉を水に漬けておく。
- ④あんこを②で包み、桜の葉を巻く
- ⑤お好みで切り込みを入れて、イチゴを乗せる

【皮膚科外来診療案内】

<令和7年4月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
19日(土)	8:30~11:30	

- * 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります。
- * 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。





・桜餅

桜の名所だった隅田川の堤で、大量の桜の落ち葉を掃除していた際に思いついたとされています。桜の落ち葉を塩漬けにして餅を包んだのが始まりで、花見客に人気を博し広がっていたといわれています。

・桜鯛

真鯛と同じ魚で、桜鯛は産卵期を迎えた真鯛のことです。

桜が咲く時期に水揚げされ、産卵期を迎えたことにより鱗の色がより一層鮮やかな桜色になることからそう呼ばれています。



・サクラエビ

名前の由来については様々な説があり、甲羅が桜色に見える・桜の開花時期に獲れる・干したサクラエビが桜の花びらをまき散らしたように美しいことから名づけられたといわれています。

ちなみに、小エビは小型のエビの総称で、サクラエビは特定のエビの品種のことを指しています。

・サクラマス

こちらも桜が咲く時期に獲れることが多いことから名付けられています。

ちなみに、ヤマメとマスと鮭は同じ魚で一生を川で過ごす・海へ出て戻ってくるといった生態や漁獲の時期によって呼び方が変わる場合があるそうです。

同じ魚でも環境によって見た目が変化しているので、機会があれば是非調べてみてください！



・三食団子

実は3色の色と串に刺している順番に意味が込められています。

ピンクは桜が咲く春・白は雪の降る冬・緑は葉が生い茂る夏を表しています。秋が入っていませんが、「秋がない＝(食べ)飽きない」というダジャレの意味合いもあるそうです。

刺している順番は下から緑・白・ピンクの順番で、ピンクは桜の蕾・白は満開の桜の花・緑は散った後の葉桜を表しているといわれています。



まとめ

今回は春の行事や料理・食材についてご紹介しました。昔の人の知恵や思いがたくさん込められおり、今もなお受け継がれています。北海道ではこれから桜が咲くシーズンに入るので、ふとした時に今回のかわら版のことをふと思い出してくれると嬉しいです！



★春の訪れとともに、健康な体づくりを始めましょう★

皆さま、こんにちは。春の暖かな陽気が感じられる季節となりました。新生活が始まる3月は、体を動かしやすい時期でもあります。この機会に、健康づくりの第一歩を踏み出しませんか？

今回は「リハビリの豆知識」として、関節を柔らかく保つストレッチの重要性についてご紹介いたします。関節が硬くなると、転倒やケガのリスクが高まるだけでなく、肩こりや腰痛の原因にもなります。毎日少しずつストレッチを取り入れることで、関節の可動域が広がり、スムーズな動作が可能になります。

おすすめの簡単ストレッチとして、**「座ったままでもできる太もも裏のストレッチ」**をご紹介します。

① 椅子に浅く座り、片足を前に伸ばします。② 背筋を伸ばしたまま、ゆっくり上体を前に倒します。

③ そのまま20秒キープし、反対の足も同様に行います。

無理なく続けることが大切ですので、ご自身のペースで行ってみてください。

