

新型コロナウイルスによるニュースが話題になっています。コロナウイルスの特徴としては感染してもほとんどが無症状ないしは軽症であることや感染力が高いことなどですが、高齢者や基礎疾患を有する方には重症化するリスクが高く注意しなければならない感染症だといえます。

手洗いうがいやマスクをするなどの予防をしましょう。また、風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続いている、強いだるさや息苦しさがある場合はむやみに外には出ず、帰国者・接触者相談センターに連絡をして下さい。

< ひなまつり > 3月3日 昼食

春ちらし寿司
茶碗蒸し
赤だし
桜ゼリー



ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。「ひな人形」を飾るなど各地でイベントが開催されています。この「ひな人形」はおひなさまに女の子の穢れを移し厄災を身代りになってもらうという意味がこめられていますが、実はもともとひな祭りは「女の子のための行事」ではなかったんです。

< 静岡県メニュー > 3月18日

桜エビご飯
遠州焼き
胡麻和え
駿河汁
メロンゼリー



遠州焼きとは静岡県浜松市を中心とする地域で食されているお好み焼きの一種。お好み焼きの生地に沢庵漬けを入れて焼き上げたもの。浜松市では三方原大根の生産が盛んであり、これを使った沢庵漬けをつくる業者の多数有り、また家庭で作ることもあります。キャベツが現在ほど身近でなかった時代により身近にあり、歯ごたえや腹持ちもよい沢庵漬けを代用としてお好み焼きに入れて生ました。

★3月の薬膳★ ~風邪のときの薬膳~

もうじき「春一番」といわれる風が吹くようになってきます。この時期になってきたら薬膳でも春の季節に対応した食事に変えていきましょう。春の風邪によってウイルスが体に入りやすくなったりアレルギー反応が起きたいしやすくなります。また、春は肝と関係が深い季節です。肝の機能異常により不眠、うつ状態、イライラ、怒りなど精神が不安定にもなりやすいです。春は自然界のすべてが伸びやかに成長する季節になりますので、体も伸びやかにして精神的にゆったりしたいのんびりしたいするようにこころがけましょう。

天気の良い日にはお散歩してみたいリラックスできる時間を作ると良いでしょう。

肝を養生するために血を補う食材、気の巡りよくする食材、収れん作用のある酸味のある食材をとると効果的です。血を補うものはほうれん草、にんじん、レーズン、レバーなど。気の巡りをよくするものはセロリ、オレンジ、そば、シソ、菜の花、ふきのとうなど香りの良いもの、かんきつ類などです。



補血食材で肝の血を補います

春の香りは気の巡りを良くします

