

# みんなで楽しく“ひな祭り”

聖隷佐倉市民病院 栄養科 科長 青木 尚美

3月3日のひな祭りは、桃の節句とも呼ばれますが、正しくは上巳<sup>じょうし</sup>の節句と呼びます。節句とは、季節の節目となる日で、昔の中国では、節句に邪気を祓う習慣がありました。また、桃には邪気を祓う力があるとされています。  
※諸説あり

現在では、雛人形を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べて女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。

今回は、旬の食材を紹介しながら、簡単ひな祭りレシピを紹介します。



## ハマグリ<sup>アレンジ</sup>のうしお汁



### 【材料(1人分)】

- ・ハマグリ…大2個
- ・水……………150cc
- ・酒……………3cc(小さじ1/2)
- ・塩……………少量
- ・三つ葉……2本

### 【作り方】

- ①砂をはかせたハマグリを洗い、殻の汚れをとる
- ②鍋に水と酒と①をいれ強火にかけ、ハマグリ<sup>アレンジ</sup>の口があいたら火を弱めあくを取る
- ③塩で味を整え、吸い口に輪に結んだ三つ葉を添える

### ■ハマグリ<sup>アレンジ</sup>の注目成分



たんぱく質と脂質が少なめで、貝類の中では低カロリーですが、ビタミンB群やカルシウム、鉄分などのミネラルが多く含まれます。特に骨粗鬆症予防に役立つカルシウムや貧血予防に役立つビタミンB12、葉酸も豊富に含まれます。

## 簡単手まり寿司



### 【材料】

- ・寿司飯……………150g
- ・刺身(まぐろ、サーモン、イカ)……………各3切れ
- ・ゆで卵の黄身…1個分

### 【作り方】

- ①寿司飯を準備する
- ②ラップに刺身、寿司飯の順にのせ少しきつめに丸める
- ③ラップをはずしトッピングにゆで卵の黄身を刻みのせる

### ■イカの注目成分



低脂肪であるが、骨や筋肉になるタンパク質が豊富です。コレステロールを下げる効果のあるDHA(ドコサヘキサエン酸)やコレステロールや血圧を下げる効果のあるタウリン、中性脂肪を減らす効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。

## 菱餅<sup>アレンジ</sup>ってなに?

菱餅の「菱」は湖面いっぱいに広がり繁殖する植物です。成長の様子が生命力の強さの象徴となり縁起のよい植物とされ、その実に似せて長寿を願うもの、そして菱形が女性を象徴するものとして女の子の成長を願いお祝いするひな祭りにお供えするようになったと言われています。

### 【3色の由来】

- 赤…魔除け、厄除け
- 白…長寿、子孫繁栄
- 緑…健康



### ■菱餅の食べ方

お餅なので焼いたり、煮たり、乾燥させて油で揚げるなど好みの食べ方で味わいましょう。縁起のよい食べ方は、「角をちぎって丸くしながら食べる」ことです。菱形の角には魔物を遠ざける厄除けの意味や、人付き合いで波風を立てず平穏に生きてほしいという願いから「角を立てずに丸く生きる」といった意味も食べ方に込められています。

## のど 食べ物が喉につまった時の対処法

聖隷佐倉市民病院 救急看護認定看護師 森田

まだまだ寒い日が続いています。こんな時は、あたたかいお雑煮が食べたくなりますね。お餅はおいしいけれど、時に高齢者はのどにつまらせてしまうことがあります。今回は、もし食べ物がのどにつまってしまったらどうしたらよいのか?そんな時の“対処法”をご紹介します。

食べ物がのどにつまると、人はこのような表情や姿勢(右イラスト)を取ります。

こういうときは、のどに何かつまったのかを聞いてみて下さい。もしうなずいたら、まず強く咳をするように声をかけます。



う場合がありますのでむやみに掻き出そうとしてはいけません。

咳をすることができない、または咳をしても食べ物が出ない時は、**前かがみ**にして肩甲骨の間を何度か強く手で叩きます(左写真)。これを食べ物が吐き出されるまで続けます。食べ物が口の中に見えるときは取り出しますが、のどの奥にある場合は指を入れることで押し込んでしま

食べ物を吐き出せず、呼吸ができずに意識を失ったら救急車を要請します。

対象者を仰向けにして**胸の真ん中**を両手で強く、速く、絶え間なく圧迫します(胸骨圧迫)。

救急車は平均8.6分(2017年度)で到着します。救急隊が到着するまで胸骨圧迫を続けて下さい。救急隊の指示がある時にはその指示に従って下さい。



今回は、“対処法”をご紹介しましたが、まずは“窒息を予防すること”が大切です。

飲み込みやすいように食べ物を小さくしたり、よく噛んだりしてのどに詰まらせないように気をつけましょう。

聖隷佐倉市民病院

## 『2月・3月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

### ロビーコンサートを開催します

ソプラノ歌手による、素敵なステージをお届けします。  
入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】.....

ソプラノ：安藤 多恵

- 日時：2月10日(土)14:00～15:00
- 場所：1階ロビー
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

## 2017年度市民公開講座のお知らせ

### 第3回市民公開講座

緩和医療(緩和ケア)の考え方や幅広い対応について具体的に説明し、緩和医療に関する情報提供と理解の向上のため、当院緩和医療科の医師が講演を行います。

皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時：2月17日(土)  
14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『緩和医療(緩和ケア)について』  
講師：緩和医療科 副部長 村上 敏史

### 第4回市民公開講座

消化器外科・内科医師が、すい臓癌について「診断・治療・危険因子」などの最新情報と超音波内視鏡検査のしくみと威力についてお話しします。

皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時：2月24日(土)  
14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『すい臓癌から身を守ろう』  
講師：外科 部長 小池 直人  
消化器内科 主任医長 齊藤 将喜

### 第5回市民公開講座

足の静脈の構造や血液が流れるしくみといった基本的な話から、静脈瘤の原因・症状・治療や血栓について、わかりやすく説明します。健康な足のために、きちんと“知る”ことから一緒に始めましょう。

皆さまのご来場をお待ちしております。



- 日時：3月3日(土)  
14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『これって足の静脈瘤？  
～静脈のいろはから治療まで～』  
講師：血管外科 部長 金岡 健

【各講座】定員：100名【参加無料・申込不要・どなた様も参加可能】 ●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室