

あおば新聞

大人だって楽しんでOK! ひな祭り ...P1

3月と言えばひな祭り♪今回はひな祭りの豆知識をご紹介します。

春の眠りすぎ対策 ... P2・3

春は段々と温くなる気温の関係で、非常に眠くなりやすい季節です。今回は睡眠や、春の眠りすぎ対策についてお伝えします!

春の恵がたっぷり♪ 食のひな祭り ...4

ひな祭りで食べられる料理には様々な春の恵が使用されています。そんな食材の縁起や伝統的な意味合いを中心にご紹介します♪

Pickup Item

Asunii ビタミンC

お菓子感覚で栄養補給できるサプリメント

ビタミンCの特徴の一つである抗酸化作用は、花粉症などのアレルギーによる炎症の緩和にオススメです!『アスニー ビタミンC』は、お子様も召し上がれるサプリメントで、噛んで食べられる炭酸タブレットタイプ♪酸味も控えめで食べやすいです。詳細はスタッフにお気軽にお尋ねください。



大人だって楽しんでOK! ひな祭り

ひな祭りでは、女の子の健やかな成長や魔除け、幸せな結婚を願い飾られます。元々は上巳の節句と言い、巳の日に草や藁や紙で作った人形に体の穢れを移し川に流していた呪い(まじない)が、平安時代の女の子の人形(ひいな)遊びと合わさる様になります。そして江戸時代には呪い(まじない)ではなく、豪華なお人形を飾る様に次第が変わっていきます。

ひな人形は、一般的に天皇皇后両陛下の婚約を模したものとされており、婚礼道具やぼんぼり、桃の花などの小道具があります。また、ひな人形はその昔は婚礼道具の一つに含まれていました。ひな人形の飾り方に年齢制限はなく、どの年代の女性が飾っても問題ないとされています。



栄養士監修 春の恵がたっぷり♪ 食のひな祭り

ひな祭りでは、多くの日本のイベントと同じ様に、女の子の健康と幸せな人生を願い縁起の良い食材を使用した料理が用意されます。何気なく用意されている料理に素敵な意味があると、イベントがもっと楽しくなりますよね♪今回はひな祭りの料理を中心に、春の恵をご紹介します!

Check.1 カラフルな『ひなあられ』にも、意味がある

ひなあられは、一般的に桃・緑・黄・白の4色で構成されています。これは四季を表しており、**1年を通じて女の子の健康と幸せを祈っている**と言われています。また、菱餅の様に桃・緑・白の3色の場合は、「桃=魔除け」「緑=健康」「白=清め」を表しており、込められる意味は4色のものと変わりありません。なお、関東では甘いポン菓子、関西では塩味のおかきなど地域により種類が変わるようです。



Check.2 ひな祭りの料理にも使用される、春の恵!



甘酒

昔は**邪気払いの為**に白酒を飲む習慣がありましたが、現在は子どもも飲める甘酒が主流です。ビタミンB群、アミノ酸バランス、食物繊維が豊富で**栄養満点**でもあります!



蛤(お吸い物)

対の貝殻しかピッタリ合わないことから**夫婦円満の縁起物**とされています。なお、蛤は造血に関わる**ビタミンB12が非常に豊富**で、特に女性にオススメです!



桜鯛(ちらし寿司等)

「**目出たい**」の語呂合わせで好まれる、縁起食材の一つです。産卵に向けて栄養を蓄えており、骨や免疫のサポートに欠かせない**ビタミンDが豊富**です。



サヨリ(ちらし寿司等)

細長く2匹並べると箸の様にみえることから「**一生食に困らない様に**」という願いが込められています。魚では珍しい**ビタミンC**を含んでおり、免疫や美容にもオススメです!



フキノトウ(天ぷら等)

「**フキ=富貴**」の語呂合わせで、豊かな生活が送れる様という意味があります。**ビタミンEやK**が含まれており、代謝や骨の健康のサポートに欠かせない食材です。



カブ(菊花カブ等)

カブを**不老長寿の象徴**である菊に見立てて調理される「菊花カブ」は、定番の縁起料理です。胃腸に優しく**ビタミンC**も含まれるため、抵抗力サポートにオススメです。

もっと詳しく知りたい♪
バックNoもコチラ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて /
栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**

