



配食便り

ゆうげ



正月事始め

12月13日は「正月事始め」ともいい、年神様を迎えるための煤払いや餅つきなど、この日から本格的に正月を迎える準備をします。

昔は「松迎え」といって、門松やお雑煮を炊くための薪に必要な木を恵方の山へ取りに行く日でもありました。

また、旧暦の12月13日は二十八宿の鬼宿日（きしゆくにち）で、婚礼以外ならすべてのことが吉のめでたい日とされています。新暦になっても日時は変わりません。



年末年始はいろいろと忙しく、体調を崩しやすい時期です。寒さも厳しくなってくるので、温かい飲み物や食べ物で体を温め、しっかりと睡眠をとり、元気にお正月を迎えてください。

青森在来種の

「南部の妙丹柿（みょうたんがき）」

美しい橙色が特徴の大きさ約5cm、重さが約70gの小型の渋柿で、種はほとんどできず、自然乾燥で干し柿にすると軟らかい食感と濃厚な甘みを楽しむことができます。

「妙丹柿」は、約250年前に南部の殿様が参勤交代の帰り道に会津から柿の枝を持ち帰ったのが始まりとされ、南部地方で栽培されていることから「南部柿」とも呼ばれています。このため、古くから南部地方の農家の冬場の食糧や貴重な収入源でしたが、枝も折れやすく、現在では生産する農家も少なくなっています。

干し柿はうま味と甘味が凝縮していて美味しいですが、カロリーが生柿より高くなるので食べ過ぎには注意しましょう。

編集後記

先日は嗜好調査にご協力いただきありがとうございました。来年もよりよいお食事を心がけていきたいと思っております。（栄養士 安保）



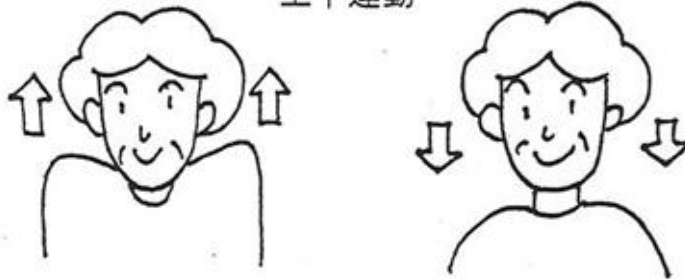
嚥下体操

食事をする前に嚥下体操をすると、口の動きや舌の動きがよくなり、飲み込みが困難な方もスムーズに食事することができます。

また、顔の筋肉を動かすことで生き生きとした表情を得ることができるので、飲み込みが悪くない方でもぜひ鏡を見ながら嚥下体操を行ってみてください。

① 肩

上下運動

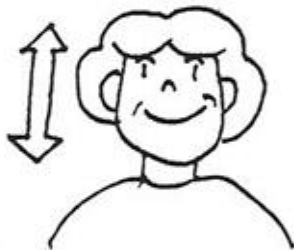


② 首

上下運動

左右運動

ねじり運動



③ 舌

出したり引っこめたり

左右運動

上唇をなめる運動



④ 発音

パパパパ、ララララなどのアの段を続けて発音する



⑤ 顔面マッサージ

口、頬、あごの周り



⑥ 氷なめ

氷を口に入れ、転がす

