

季節の健康レシピ

『大葉ごはん』

大葉は、花粉症の予防・改善に必要な免疫機能を整える食材です。また、大葉には辛味があり、体を温めるため、花粉症による目のかゆみや充血、くしゃみ、鼻水・鼻づまりなどの症状を改善させます。

材料 (4人前)

- ・米 2カップ ・油揚げ 1/2枚 ・シメジ 50g
- ・大葉(青ジソの葉) 15~20枚 ・梅干 4個

調味料

- ・塩 小さじ1/3 ・酒 大さじ1
- A: だし汁 2/3カップ ・塩 少々 ・醤油 小さじ1

- ① 米は洗ってザルにあげ、分量の水と塩、酒を加え、炊飯器で炊く。
- ② 油揚げは1cmの長さの細切りにし、シメジは小房にわけて石づきを取り、1cmに切ってAで煮含めて、水気をきる。

大葉は粗みじん切りにして水に離し、水気を絞って、②と共に炊き上がった①に混ぜる。

茶碗に盛って、梅干をのせる。



協会けんぽ季節の健康レシピより



春の訪れを感じさせる「三寒四温」(さんかんしおん)

冬に3日間ほど寒い日が続き、次の4日間は暖かい日が続き、また寒くなる…

というように、7日周期で寒暖が繰り返される現象のことです。

シベリア高気圧の影響を受ける中国北東部などで見られる、典型的な冬の気候だそうです。太平洋高気圧の影響も受ける日本の冬では、三寒四温がハッキリ現れることはほぼないそうです。

そのため本来の意味を外れて、日本では2月の終わりから3月にかけての、低気圧と高気圧が交互にやってきたときの気温の周期的な変化を指すようになってきているようです。(2月くらしの歳時記より)

白寿荘たより

2026年2月号

Vol.257



きざみ食の方用



2026年元旦の昼食



ソフト食の方用

おせちに赤飯・茶わん蒸し・みかんが付いています



順子様



保彦様



照子様



1月

またじょうび
おめでとう
ございます



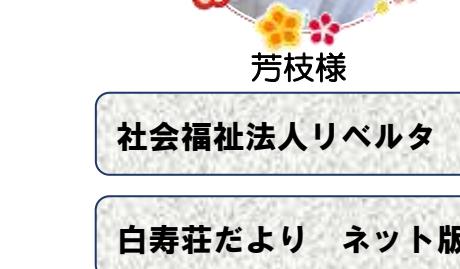
文子様



芳枝様



ナツ子様



剛雄様



正様

生江特別養護老人ホーム 白寿荘

編集責任者 仙石 正哉

社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakujyu/category/hakujyu-tayori>

居酒屋



入居者様の「すき焼きが食べたいわ！」のリクエストにお応えして
1月の居酒屋ランチメニューは、『すき焼き』にしました。

麹階会議室は、すき焼き独特の甘辛い匂いが広がり、廊下にまで
溢れ出し食欲をそそります。すき焼きを見て、「今日は何かお祝い？」

「今日は何の日？」と聞かれる入居者様がおられ、その方のすき焼
きの思い出を少し垣間見たように思います。



お誕生日会恒例にぎり寿司

クッキングリハビリ

みかんジュースと麹甘酒を使ったゼリー



1月のクッキングリハビリは、2階フロアで開催しました。
みかんジュースと麹甘酒を合わせて作ったゼリーを食べて
いただきました。優しい甘さで口あたりの良いゼリーは、
普段ソフト食を食べておられ方にも食べていただけるので
ゼリーは皆様に喜ばれ、嬉しい時間を過ごしました。



材料 2人分

・みかんジュース	200ml
・麹甘酒	100ml
・粉ゼラチン	5g
・砂糖	大さじ 1
・飾り用みかん缶	適量
・ホイップクリーム	適量



作り方

- 鍋にみかんジュース、麹甘酒、砂糖を入れ 弱火にかける
- 砂糖が溶けたら、粉ゼラチンを加え溶けたら火を止める
- 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で、冷やし固める
- 固まったら、みかんの果肉をのせホイップクリームで飾り
つけます

「麹」(こうじ)と「糀」(こうじ)の違いは・・・

その違いは原材料にあります。

「麹」は中国から伝わった漢字で、現在では米・麦・豆などから作られる「こうじ」
全般を表して、それに対して「糀」は、明治時代にできた和製漢字。米からできる

「米こうじ」のみを表しています。蒸し米の表面をふわふわの白い菌糸が覆っている
様子がまるで花のようであることから、このような漢字が作られたといわれているそ
うです。