



えいようだより 2月号

第151号

発行 令和7年
静岡県立総合病院
栄養管理室



2025年の節分は2月2日

節分といえば2月3日が定番ですが、今年はなぜ2月2日か知っていますか？
節分の日付は立春の影響を受けて変動しており、2025年の立春は2月3日であるため、その前日が節分となります。しばらくの間は4年に1度、2月2日が節分となる事が続くそうです。本日は豆まきの定番【大豆】について紹介します。



大豆の特徴

たんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養を含みます。

●厚揚げ



大豆製品の中でも厚揚げをピックアップして紹介

生揚げと呼ばれることもあります。木綿豆腐を水切りしてから表面のみを高温で揚げて作られた物で、絹ごし豆腐や木綿豆腐に比べても、カルシウム、鉄が多い特徴があります。

大豆と同じたんぱく源となる魚や肉に比べコレステロールが少なく、食物繊維も多くとれるメリットもあります。

2025年の恵方の
方位は

西南西



〈食べ方〉

- ①恵方の方角を向いて食べる
 - ②1本を切らずに1人で食べる
 - ③黙って残さず食べきる
- 「商売繁盛」「幸せを一気にいただく」という縁起かつぎだそうです。

厚揚げのそぼろ炒め

＜材料 2人前＞

厚揚げ	220g
豚ひき肉	50g
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	60g
人参	20g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

A

1人前あたり不足しがちなカルシウム(276mg)、食物繊維(1.5g)、鉄(3.3mg)が摂取できます！

＜作り方＞

- ①厚揚げは2～3cm角、玉ねぎ、人参は千切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにごま油を入れ豚ひき肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参、厚揚げを入れる。
- ④野菜に火が通ったらAを加えて炒めて完成。



1人分 エネルギー：273kcal たんぱく質：17.3g 脂質：18.8g 炭水化物：11.6g 食塩：1.3g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。