



寿

明けましておめでとうございます

昨年は大変お世話になりました。本年もよろしくお願い致します。



2025年は『巳年』

蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっています。こうした意味から**巳年は新しい挑戦や変化に対し前向きな姿勢を示す年**とも解釈されています。

暮れからお正月にかけてよく食べられるお餅。

美味しく頂く機会も増えますが、食べ過ぎには注意しましょう！

ご飯とお餅のエネルギーの目安を記載したので、食生活の参考にして下さい♪

普段、ご飯150g（茶碗1杯分）を食べている人は…

切り餅 **2個**（約240kcal）が目安

年末年始のお餅が、まだ余っていたりしませんか？

お雑煮やきなこ餅など、定番もちろんおいしいですが少し飽きたな…とお思いの方のために『おもちアレンジレシピ』のご紹介です！

豚もちチーズ巻き

●材料（2人前）

- ・豚バラ肉 約200g
- ・餅 2個
- ・スライスチーズ 2枚
- ・片栗粉大さじ1
- ☆調味料
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2

●作り方

- ①餅とチーズを棒状の長方形に切る。
- ②豚肉で、餅とチーズを包み片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに②を並べて、火が通るまで焼く。
- ④☆調味料を加えてからめ、照りが出てきたら完成♡



～舌のケアで風邪予防～

冬は空気が乾燥するので、ウイルスが蔓延しやすくなります。口腔内の細菌が増えるとウイルスが侵入しやすい状態となり、感染のリスクが高まります。

そのため、口腔ケアをしっかり行う事が大切です。

特に、舌に舌苔（舌の汚れ）が付いているとウイルスが付着し、体内に菌が侵入しやすくなります。

舌のクリーニングも忘れずに行うようにしましょう！



医療法人社団健昌会
在宅療養支援歯科診療所
なかたに歯科クリニック訪問部
認定栄養ケア・ステーション

え〜くち

Tel:078-599-6440

Fax:078-599-6443

(9時～18時)

