

## 寒い2月を乗り越えて、その先の春を見据える。

2月は旧暦では如月(きさらぎ)と呼ばれていましたが、これは「衣を更に着る」月であるから衣更着(きさらぎ)と呼ばれていたという諸説があります。

今も昔も変わらず2月はとても寒いということですが、今年の2月3日は「立春」と言って、冬と春の節目とされています。暦の上では寒さの頂点となるので、少し早いですがそろそろ春を意識し始めても良いかも知れませんね。寒さに負けないカラダで2月を乗り越えて、元気に春を迎えましょう。

### 今月のトピックス



## 日本の食文化について触れてみよう。



「和食」は2013年に世界無形文化遺産に登録され、日本国内でも和食の魅力が見直されています。「和食」は食品に手をあまり加えず、素材そのものの風味、よさを引き立たせる傾向が強いです。例えば、塩で甘みを引き出したり、だしの風味を利かせ調味料の使用を減らすなどの調理法は、しばしば「引き算の料理」と表現されます。

日本で伝統的にはぐくまれた食文化を知ってみるのも、また、いろんな食文化がある今だからこそ「和食」に親しむのも大事なことでないでしょうか。



## 2月の旬ピックアップ はくさい



白菜は冬が旬の食材です。白菜の特徴は、くせがなく色々な料理に使用できることです。

白菜はほとんどが水分で、突出して多く含まれている栄養素はありませんが、風邪予防に効果的なビタミンCなどのビタミン類や、体内の余分な水分を出してくれるカリウムなどのミネラル類、食物繊維がバランスよく含まれています。

白菜を選ぶときのポイントは、葉の先端部分が緑色のもの、ずっしりと重いもの、白い筋の部分にツヤがあるものを選ぶようにしましょう。