



さくらら診報

令和5年12月1日発行 第238号

1か月が忙しく過ぎる12月の季節がやってきました。今年の冬は暖冬傾向で、11月上旬は季節外れの暖かさの日もありました。12月も平年より気温が高くなる予測で、降雪量も少なくなる見込みだそうです。

そんな12月ですが、ビックイベントのクリスマスが近づいてきます。クリスマスが日本で定着したのは、クリスマス商品の販売、イルミネーションなどによる街の雰囲気がありますが、一番はクリスマスケーキが始まりだそうです。



皆さんはクリスマスケーキと言われてどのようなケーキを思い浮かべますか？ブッシュドノエル？シュトーレン？チョコレートケーキ？チーズケーキ？色々ありますが、私は「いちごの乗った生クリームたっぷりのショートケーキ」を思い浮かべます。ショートケーキは生クリーム、スポンジが主役に感じますが、クリスマスケーキでの主役は「いちご」です！！そんな「いちご」の特徴をいくつかお話したいと思います。

- 🍓 旬は12～5月頃。
- 🍓 先端部から熟していく為、ヘタよりも先端の方に糖が多く蓄積している。ヘタ側から食べ進めると、最後により甘さを感じられる。
- 🍓 ビタミンCが豊富で、約10粒（15g/粒）で1日の摂取基準をまかなえる。洗うときはヘタをつけたまま洗うことで、ビタミンCの流出を抑制。
- 🍓 造血ビタミンの葉酸が豊富で貧血予防に効果的。
- 🍓 食物繊維のペクチンがたっぷりで便秘予防、血糖値・コレステロールの上昇を抑制。



ショートケーキに適するいちごは「とちおとめ」？

→サイズが揃っている。ヘタ付近まで赤い。表面がつやつや。程よくすっぱい。

硬すぎず柔らかすぎない。のショートケーキに適した条件がそろっている品種。

今年のクリスマスはぜひ、「いちご」に注目をしてクリスマスケーキを選択してみてくださいはいかがでしょうか。

介護老人保健施設ミレニウム桜台
管理栄養士 木本莉紗



あっと言う間に、今年も終わりですね。

12月と言えばクリスマス、と言うことで、日本にどのようにクリスマスが浸透していったのかを調べてみました。

1900（明治33）年に、横浜で創業した明治屋が銀座に出店し、クリスマス向け商品を販売。広くクリスマスが受け入れられるようになっていきます。

1912（大正元）年に発売された木下利玄の歌に「明治屋のクリスマス飾り灯ともりて煌びやかなり粉雪降り出づ」があります。華やかなイルミネーションが、街を彩っていたのがわかります。

1926（大正15）年の12月25日に大正天皇が崩御し、後に12月25日が大正天皇祭（休日）と定められたことが、クリスマスの習慣がさらに普及する機会となりました。

現在の日本はクリスマスを国家祝祭日としない少数派に属する国の一つですが、1927（昭和2）年から1947（昭和22）年までの21年間は、クリスマスは休日でした。

1950（昭和25）年頃、ベビーブームといわれる世代により、子供の数が爆発的に増加。

この頃、不二家が日本独特のクリスマスケーキの原型を作ったといわれています。

その後デパートのクリスマス商戦が過熱するようになり、クリスマスは日本に定着していきました。

駆け足で日本のクリスマスの歴史を辿りましたが、振り返ってみると、クリスチャンが国民の1%に過ぎない日本人が、なぜこんなにもクリスマスが好きなのか理解できたような気がしますね。

相談員 青山



阿部クリニック令和5年12月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	金	中村	松平	中村	16	土			
2	土				17	日			
3	日				18	月	中村	須藤	飯島
4	月	中村	須藤	飯島	19	火	小島	高橋	中村 前田
5	火	小島	高橋	中村 前田	20	水	中村		中村
6	水	中村		中村	21	木	阿部	野田	飯島
7	木	阿部		飯島	22	金	中村	松平	中村
8	金	中村	松平	中村	23	土			
9	土	中村			24	日			
10	日				25	月	中村	須藤	飯島
11	月	中村	須藤	飯島	26	火	小島	高橋	中村 前田
12	火	小島	高橋	中村 前田	27	水	中村		中村
13	水	中村		中村	28	木	阿部		飯島
14	木	阿部		飯島	29	金	中村	松平	
15	金	中村	松平	中村	30	土			
					31	日			

*整形外科（火）午後、（金）午前

*漢方外来（火）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月）午前

*認知症外来 月1回 12月21日（木）午前

発行：医療法人財団秀行会

練馬区桜台 2-1-13

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます。広報委員会