武蔵小杉駅前通り商店街

もちつき祭り

プラスケア プロジェクト
+care Project

武蔵小杉駅前通り商店街もちつき祭りとは？

駅前通り商店街のもちつき祭りは、毎年６月と12月の第２日曜に開催されている恒例のイベントです。イトーヨーカドー武蔵小杉店とKOSUGI　PLAZAの間の道路を会場として、つきたてのおもちなどの即売を行っています。

毎年お昼過ぎにはだいぶ売れてしまいますので、おもちが出そろう11時～13時くらいが狙い目のようです。12月は法政大学のみなさんもジャージ姿なのですが、６月は相撲部のみなさんがまわし姿で登場して、盛り上げてくれます。

（『武蔵小杉ブログ』http://musashikosugi.blog.shinobi.jp/から一部改編）

もちは体を温める！

冬は「冷え」に注意する季節。食べ物にも「体を温めるもの、冷やすもの」があり、もちは体を温める食べ物に分類されます。冷え性の方によい、のはもちろん、元気を補う食材でもありますので、食欲不振や慢性の疲労感、気力が出ないときにオススメの食材です。

もちの他にも、体を温め、生命力を補う、冬にもってこいの食材を表にまとめました。さっそく、今夜の料理に一品加えてみてはいかがでしょう？もちろん、バランス良く色んな食材を食べることが大事ですよ！

冬にオススメの食材
やまいも、えび、牛肉、豚肉、羊肉、鶏肉、鴨肉、牡蠣、卵黄、きくらげ、黒ごま、黒豆、海藻類、しいたけ、かぼちゃ、にら、ねぎ、にんにく、根菜類（かぶ、タマネギなど）、黒砂糖、とうがらし、シナモン、しょうが、こしょう、山椒、など

『薬膳・漢方の食材帳』薬日本堂監修、実業之日本社、2010 より一部改編

もちは太りやすいのか？

もちは「太りやすい」と言われることがあります。特に、「正月太りの主犯格」扱いされることもあるのですが、本当に太りやすい食べ物なのでしょうか？

実際には、もちが特に太りやすいということはありません。丸もち 1 個（35g）＝80kcal、角もち 1 個（50g）＝120kcal 前後です。ご飯が茶碗 1 膳（150g）で 250kcal なので、もち 2 個までならご飯を 1 膳食べるのと同じ、ということになります。

しかし、もちは美味しいのでついつい食べすぎてしまうもの。食べ過ぎてカロリーオーバーになれば、その分当然太ってしまいます。美味しいもちとはいえ、節度をもって、他の食材と組み合わせてバランス良く食べ、正月といえども過度にごろごろせず、きちんと体を動かすことが大事です（もちろん寒いので、外で運動して体を冷やしすぎるなどの無理は禁物）。

もちに気をつけた方がいい場合

もちは利尿作用をおさえる働きがあると言われ、むくみやすい方は食べ過ぎに注意が必要です。また、のどに引っかかりやすい食材ですので、お子さんやお年寄りの方は、小さくかみ切って、ゆっくり食べる、といった点も注意が必要です。

このパンフレットは、武蔵小杉駅前通商店街もちつき祭りをより楽しんで頂き、そして「もちと健康の関係」から冬にオススメの食べ物まで学んで頂こうと、中原区内の医師・看護師など有志が中心となって作成しました。みなさまが、からだのことを考えるひとつの機会になれば幸いです。

・PR

プラスケア プロジェクト
+Care Project

NPO 法人、企業、医療者、住民が協力し、「病気にならないまち/病気になっても安心して暮らせるまち」を目指す「＋Care project」が、武蔵小杉にてはじまります。どのように自分たちの健康を守り、地域を育て、医療と関わっていくか、ひとりひとりが考えていくためのきっかけを、様々なイベントやワークショップを通じてみなさまと一緒につくっていきたいと考えています。これからの活動に、ご期待下さい！お問い合わせは info@musashikosugi.or.jp まで。

モトスミ がん哲学カフェ
Moto-Sumi Cancer Philosophy Cafe
We will support your life.

「がん哲学カフェ」とは、がん患者さん・ご家族と医療者とが、カフェのリラックスした空間で、対話する場所です。井田小学校前の ida cafe（中原区井田中ノ町 33-9 http://ida-cafe.com/）にて、1 組 1 時間、申し込み制で、月 1 回不定期に開催されています。日時など詳細は http://tonishi0610.blogspot.jp/をご参照頂くか、川崎市立井田病院（044-766-2188、担当：西）までお問い合わせ下さい。

ほっと サロン いだ
Hotto Salon Ida
We will support your life.

「ほっとサロンいだ」は「病院の中にあり、病院の中ではない場所」。患者さんのための図書館でもあり、自宅のようにくつろげる場所でもあります。患者さんやご家族をサポートする、「がんサロン」や、アロマセラピー・頭皮ケアといった各種プログラムもご用意しています。ぜひお越し頂き、ひとときの癒しをお楽しみ下さい。
川崎市立井田病院　新棟 7F　展望ラウンジ
（中原区井田 2-27-1：武蔵小杉駅から専用シャトルバスあり。日吉駅からもバスあり）