

12月

きゅうしょくだより



今年も残すところあと1ヵ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。

また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためには、『手洗い』が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気をつけて、楽しいクリスマス、そして新しい年を迎えましょう。



～風邪の予防と食生活！～

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。また、かぜはとくに軽くみられがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するには、日ごろから栄養・運動・休養(睡眠)のバランスを心がける必要があります



食生活のポイント！

☆タンパク質を十分にとる。

免疫細胞をつくるもととなるのは、タンパク質です。寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



☆脂肪も不足しないように。

脂肪は皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、ウイルスへの抵抗力を強くします。ビタミンA、Eと一緒に摂るとのビタミン吸収率をアップさせます。適度に摂取しましょう。



☆ビタミンの補給も忘れずに。

ビタミンAやビタミンCは、ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日、野菜や果物を食べましょう。



冬至

1年間でもっとも昼間の時間が短い日。今年は12月22日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習がありますね。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついでいました。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり、運盛りのひとつであります。かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なのです。

《いとこ煮》小豆も栄養価が高く、小豆の赤は邪気を払うと言われ、風邪をひかずに冬を乗り切るための郷土料理として親しまれています。

(材料4人分) かぼちゃ300g、あずき缶1缶(190g程度)、水200ml、しょうゆ大さじ1
(作り方) ①かぼちゃは種をとって食べやすい大きさに切ります。

②鍋にかぼちゃと水、しょうゆを入れてフタをし、10分ほど煮ます。

③ ②にあずき缶を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮こみます。

《ユズ湯》ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。

ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて、風邪を予防します。

