

食育だより



平成 30 年 12 月号 日清医療食品(株)栄養士 比嘉 ゆいえ

今年も残すところ、あと 1 ヶ月になりました。この 1 年、皆さんは元気に過ごす事が出来ましたか？
だんだん寒さが増し、体調を崩しやすくなります。12 月はクリスマス等、楽しい行事がたくさんあります。
楽しく行事に参加出来るよう、風邪に負けない身体作りをしましょう！そして、うがい・手洗いもしっかり
とおこないましょう！

★冬野菜を食べて、風邪に負けない身体づくりをしよう！★

冬野菜には、ビタミン C やビタミン E が豊富です。これらの栄養素は、血行を促進し体を温める作用があります。
体の冷えは免疫力を低下させる原因です。冬野菜を上手に利用し、体の中から温め寒い冬を乗りきろう。

★代表的な冬野菜とその効果

- ①大根… ビタミン C が多く、消化酵素を含み、腸の働きを整える作用があります。葉に近い首の部分は甘みが強いのでおろしやサラダにおすすめです。やわらかい中央部分は煮物向き。先端部分は辛さを活かして薬味におすすめです。
- ②白菜… 味にくせがないので、さまざまな料理で楽しむことができます。ビタミン C やカリウム、カルシウム、マグネシウムを含みます。風邪予防・美肌効果・便秘改善に効果的。
- ③小松菜…カルシウムを豊富に含んでいます。ビタミン A・C も多く含み、風邪予防に効果的。
- ④ブロッコリー…ビタミン C が非常に豊富で、鉄分も多く含みます。つぼみより茎のほうが栄養価が高いのでスープや炒め物に利用してみましょう。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズ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。

