

食育だより

令和元年 11月度 日清医療食品株式会社

日が暮れるのも早くなり、秋の訪れを感じる季節ですね。朝晩の寒暖差に気をつけながら、身体をいっぱい動かして美味しい秋の味覚をたくさん味わいましょう。

免疫力アップで風邪予防

肌寒くなり、風邪やインフルエンザが心配される時期です。しっかり予防をして元気に過ごしましょう。

<手洗い・うがい>

外から帰ったときや、食事の前にうがいと石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。



<生活リズムを整える>

十分な睡眠と1日3食の食事をとって生活リズムを整えましょう。

<たんぱく質で免疫機能をアップ>

たんぱく質は「免疫物質」の材料にもなります。肉・魚・大豆製品・チーズを積極的に食べましょう。

<身体をあたためよう>

身体をあたためることで、抵抗力が高まります。玉ねぎ・にら・人参・大根・カボチャ・ごぼう 生姜・にんにくなどの食材をとりましょう。

だしで味わう和食の日

11/24は“良い日本食”にちなんで『和食』の日に制定されており、ユネスコの無形文化遺産にも登録されています。

一汁三菜を基本にして「うま味」(だしの味)を上手に使うことで、新鮮な食材と素材を多く取り入れた理想的な食事になっています。

また、盛り付けによる自然の美しさを表現すること、年中行事との密な関わりにより育まれてきた家族や地域との絆も和食文化の特徴です。



七五三



11/15日は七五三です。子供の成長を願い、お宮参りをする日ですね。そんな七五三の日に千歳飴を食べるのはなぜでしょうか？

その由来は様々な説がありますが、長く伸ばして作る千歳飴に、「長生きするように」と意味を込め、紅白に色づけをしたことから縁起物として広まったそうです。また、細長い千歳飴を家族や近所でわけあうことで「福」をわけあっていたそうですよ。