



令和2年 12月 日清医療食品株式会社

今年も残すところあと少しになりました。今年はどうな一年だったでしょうか。
年末年始にかけて冬至、クリスマス、年越し、お正月などたくさんのイベントがあります。
季節を味わいながら、健康なからだ作りのために3食しっかり食べましょう。

免疫力をアップさせましょう！！

冬の野菜である大根、かぶ、白菜、小松菜などは
ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。
ビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、
ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。
また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれる
ビタミンEには抗酸化作用があります。
これらの野菜を鍋料理や、うどん、雑炊、シチューにして食べることで
身体を内側からポカポカに温めてくれます。
長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的ですよ。
ビタミンを積極的に取り入れ、身体を温めて血液の循環をよくすることで、
免疫力をアップ！！



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もあると伝えられています。

冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。