



# 食育だより

平成 30 年 12 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

今年は冬の訪れが遅く感じました。皆様にはどんな一年だったでしょうか。風邪のはやる季節は手洗い、うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスのよい食事ですね。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末をのりきりしましょう。

## うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 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。



沖縄では、やっぱり トウンジー・ジュシーだね。



### 【栄養を逃さない調理法】

#### ・少ない油で「炒める」

カロテンを含む色の濃い緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ。

例) 小松菜のソテー、せん切り人参のソテー

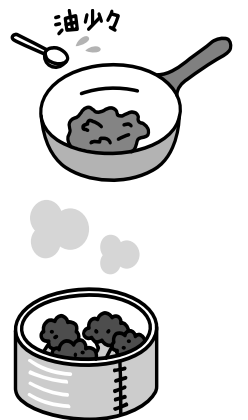
#### ・ゆでるより「蒸す」

水を使わないため、栄養素が水に流出することなく、栄養素の損失が抑えられます。

例) 蒸しブロッコリー

#### ・流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」

野菜には、水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。汁ごと食べる「汁・煮物」は、無駄なく栄養素を摂取することができます。



### ～サプリメントに注意～ ホントに必要な??



「子どもの野菜嫌いが気になる」という理由で、安易にサプリメントを与えてしまうと、子どもの偏食を助長し、将来の生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。また、サプリメントは薬品とは違い、幼児が摂取した時の影響は評価されていません。子どもが安全・安心で健康に生きるためには、昔から食べられてきた自然の食品が理想的！ サプリメントに頼ることなく、毎日の食事ですっかりと野菜を食べたいですね。