



寒さも少しずつ増し、本格的な冬の訪れを感じられる季節になりました。

冬の野菜は体を温めてくれる野菜がたくさんあります。たくさん食べて風邪や寒さに負けない体を作りましょう。

冬至にすること

★12月22日★

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)を食べたり、ユズ湯に入ったりします。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料理で「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、体をあたためて風邪を予防します。

発酵食品のパワー

味噌や醤油・酢・キムチ・ぬか漬け・チーズ・納豆・ヨーグルトなど私たちの周りには沢山の発酵食品があります。発酵食品には様々な菌が含まれており腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には、体内の免疫細胞の5割以上が存在しており、善玉菌を増やすことで免疫力がアップするといわれています。その為、腸内環境を整えることは、風邪に強い体作りにも効果的と考えられています。ただし、チーズや調味料、漬物など食塩を多く含むものもあるので注意が必要です。

風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力が低下して、風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事を取り、よく寝てよく遊ぶことが大切です。風邪をひかないために、四つの栄養素をバランスよく食べましょう。

『タンパク質』…血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体を暖めます。

(肉・魚・乳製品・大豆製品)

『脂質』…油は少量でもカロリーをたくさん出し、体が暖まります。

(バター・マーガリン・油類・種実類)

『ビタミンC』…寒さに対する抵抗力を強めます。

(フルーツ・ブロッコリー・芋類)

『ビタミンA』…喉の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。

(うなぎ・レバー・緑黄色野菜)

