



2021

12月食育だより

2021年も最後の月となり、寒さが一段と厳しくなってきました。年末年始は、楽しい行事や、大掃除、新年の準備など、日々のあたたかさで、生活リズムを崩しやすくなります。家族やお友達と楽しく過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

冬至

冬至とは1年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日をさかいに日が長くなるので「太陽の力が復活する日」という意味があり、冬至をさかいに運が向いてくる、上昇運に転じる日と考えるそうです。なんきん（南瓜）・れんこん・きんかん・だいこん等々、冬至の日には『ん』のつく物を食べると『運を呼ぶ』と言われています。また、この日にゆず湯に入ると風邪を引かず冬を越せるとも言われています。昔の人は毎日入浴しませんでしたから、もともとは運を呼び込む前に厄払いするための禊の意味があったそうです。もちろん、ゆず湯には血行促進や美肌効果、リラックス効果もあります。『ん』のつく食べ物で冬場に不足しがちなビタミンをとり、ゆず湯で温まって寒い冬を乗り越えましょう！！

寒さに負けない食事をしよう！



寒さに負けないようにするには、身体を温めて抵抗力をつけることです！ 次の5つの事に気を付けながら、食事をとりましょう。

① タンパク質をたくさんとろう！



肉・魚・卵などに含まれるタンパク質は身体を作る大切な栄養素です。代謝を良くして身体をじっくりと温める働きがあります。

② エネルギーを十分とろう！



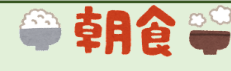
炭水化物・脂肪は身体を動かす燃料となります。脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーを作り身体を温めます。

③ ビタミンをたっぷりとろう！



ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強くし、ウイルスが侵入してくるのを防ぎます。ビタミンCはウイルスを外に追い出す働きがあります。

④ 毎日朝ご飯を食べよう！



朝ご飯を食べると噛むことや食べたものを消化・吸収するために内蔵が働きだし身体を中から温めます。気温も体温も下がっている朝はしっかりと朝ご飯を食べましょう。

⑤ 温かい食べ物で身体の中から温めよう！



冬に美味しい野菜や魚介を使った温かい鍋物やスープなどを食べ身体の中から温めましょう。

食事以外にも、適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活をおくりましょう。