

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質		肉類		魚介類		卵		大豆・大豆製品		牛乳・乳製品		ヨーグルト
--------------	--	----	--	-----	--	---	--	---------	--	--------	--	-------

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA		にんじん		レバー		ほうれん草		うなぎ		
ビタミンC		ブロッコリー		パプリカ		いちご		キウイフルーツ		じゃがいも
ビタミンE		かぼちゃ		サラダ油		サケ		アーモンド		



今年の**冬至**は
12月22日

冬至は、1年の中で日の出ている時間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。
「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向へ向いてくるという意味があります。昔の人は、太陽の力が弱くなると人間の運氣も弱くなる、と考えていたことから、冬至に身を清めて幸運を呼び込もうとしたようです。

「冬至の七種」7つの「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ)	にんじん	れんこん	かんてん	きんかん	ぎんなん	うどん (うどん)

冬至に「ん」が付く食べ物を食べると運に恵まれると言われていました。そのため、「運盛り」という風習が生まれました。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどの言い伝えがあります。かぼちゃには風邪を予防するビタミンAが多く含まれています。また、本来の旬は夏ですが、保存性がよく、冬までとっておくことができました。そのため、昔から冬を乗り切るために食べられています。



ゆず

冬至にゆずを浮かべたゆず湯に入り、邪気を払う風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、風邪をひかないとも言われています。最近は傷の付いてしまったゆずが、ゆず湯用に低価格で売られています。

