

# 12月食育だより

今年も早いもので残り1ヵ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。  
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう☆

## 冬至について

12月21日(土) 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、ゆず湯に入ったりします♪

### ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

### かぼちゃのいところ

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いところ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

## おいしく食べよう！ みかんはこれからが旬

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！  
みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。  
ビタミンCはウィルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪  
取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や  
※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。  
良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。

※ビタミンP：ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

## 冬野菜をおいしく食べよう

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

### ほうれん草：

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すといわれています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

### ねぎ：

辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

### かぶ：

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

### 小松菜：

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！

### 白菜：

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

### 大根：

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおすすめです。

## ～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

### ビタミンC

ウィルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウィルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品