



今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に年内最後の月となりました。12月は冬至やクリスマスなど行事がたくさんあり、楽しみが多い月です。しかし、風邪やインフルエンザなどが流行る時期でもあります。体温を上げ、抵抗力をつけるたんぱく質、のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、ウイルスの感染を防ぐビタミンCを十分に摂りましょう。

今年の冬至は12月22日(金)です！

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。にんじんやだいこんなど「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。それらの食材は縁起かつぎのためだけでなくその栄養価の高さから、寒い冬を乗り切るために古くから料理に用いられてきました。また、運盛りの食べ物の中でも、「ん」が2つつけば「運」も倍増するという考えのもと、「冬至の七種」と呼ばれる食材が7種あります。寒い冬至の時期こそ食べたい「冬至の七種」をご紹介します。

～冬至の七種～

・なんきん (かぼちゃ)

ビタミンAやカロテンを多く含み、風邪・脳血管疾患予防に効果的です。



・にんじん

カロテンを多く含み、免疫力を高めます。



・れんこん

ビタミンCを多く含み、風邪予防に効果的です。



・ぎんなん

体を温める効果があり、免疫力を高めます。



・きんかん

ビタミンCやポリフェノールを多く含み、抗酸化作用・疲労回復・風邪予防に効果的です。



・かんてん

食物繊維を多く含み、高血圧・動脈硬化予防に効果的です。



・うどん (うどん)

炭水化物やたんぱく質を多く含み、健康な身体の基礎をつくります。



ゆず湯



強い香りのもとには邪気がおこらないという考えから、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯の効能はたくさんあり、一例として血行促進による冷え性緩和、体を温めて風邪予防、クエン酸やビタミンCによる美肌効果、芳香によるリラックス効果などがあげられます。

お家でゆっくり「ゆず湯」に入って日頃の疲れをとり、温まって下さいね。

