



食育だよ い



今年も残るところわずかになりました。

寒さも本格的になり体調を崩しやすい時期になりますので、からだの温まる食事
で免疫力を付け年末年始を楽しく過ごしましょう。

毎年12月22日頃を「冬至(とうじ)」と言います。

冬至は1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪の予防になる」と言われており、「冬至」の日には
かぼちゃを食べたり、ゆず湯で温まる風習があります。

また、「冬至」の日に「ん」のつく食べ物を食べると「運を呼び込める」と言われています。
みかん、だいこん、にんじんなど「ん」のつく食べ物をさがしてみましょう！



からだを温めてくれる食べ物って??

体があたたまって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。
消化吸収にエネルギー消費するため、よく噛んでゆっくり食べることで代謝があがり、体温も
上がります。

からだを温めてくれる食べ物

<温かい料理> 鍋・うどん・雑炊・シチュー等

体をあたためるには温かい料理にしましょう。

<根菜類> 大根・かぼちゃ・人参

水分が少なく、体を温める働きのあるビタミン E・C やミネラルを含み、
温かい料理として食べることが多いため体をあたためてくれます

<発酵食品> みそ・納豆・ヨーグルト等

発酵食品に含まれる「酵素」は体の代謝を促進して
体温を上げてくれます

<たんぱく質> 魚肉類・豆類・乳卵製品

たんぱく質は、熱を生み出す筋肉のもととなります。

