

栄養だより



平成 29 年



こころの医療 たいようの丘ホスピタル

日に日に寒さが身に染みてくる今日この頃、皆様いかがお過ごしですか。今年も残りわずかとなりました。風邪などには注意して、元気に 1 年を締めくくりましょう。
今月は、12 月 22 日の『冬至』についての話です。

冬至 … 一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日

☆ かぼちゃを食べる

冬至にかぼちゃを食べるは、厄除け、長寿、風邪予防などの言い伝えがあります。

昔は、夏に収穫したかぼちゃを大事に大事に保存し、食材が少ない冬の時期の貴重な栄養源として食べられていました。



かぼちゃの栄養



βカロテンやビタミン C が豊富！

肌や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。

☆ 『ん』のつく食べ物を食べる

『ん』のつく食べ物は縁起のよい食べ物とされ、「運」をよびこめると言われています。

南瓜＝なんきん（かぼちゃ）

蓮根＝れんこん

人参＝にんじん

銀杏＝ぎんなん

金柑＝きんかん

寒天＝かんてん

饅頭＝うどん



☆ ゆず湯に入る



厳しい寒さの中でも、健康に暮らせるようにと、浴槽にゆずを浮かべて入ります。ゆず湯には、血行を促進して体を温める効果があるため、冷え性を緩和したり、風邪予防に良いとされています。また、ゆずの香りは邪気をよせつけないとも言われています。



❀ 体調には十分気をつけて、良い年をお迎えください ❀