

食育だより

毎月19日は食育の日



師走を迎え、本格的な寒さになってきました。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか？ 疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜなどの病気にかかりやすくなります。特に冬は、インフルエンザなど様々なウィルスによる病気が流行します。手洗いやうがい、マスクの着用を徹底し、しっかりと予防しましょう。そして、病気から体を守るために規則正しい生活を送り、栄養バランスのよい食事と十分な休息をとることが大切です。予防に努め、寒い冬を元気に過ごしましょう。

◆寒い冬を元気に過ごすために…◆



かぜやインフルエンザを予防するためには、

「**栄養バランスのよい食事**」、「**早寝早起きと十分な睡眠**」、「**適度な運動**」を心がけ、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

～予防のために～ **★栄養素を積極的にとみましょう!!**

【たんぱく質】

体の基礎体力を上げ、抵抗力を高めます。魚や肉、卵、豆類や豆腐などの加工品、牛乳などに多く含まれています。



【ビタミンA】

ビタミンAは、ビタミンの1つで、免疫力を向上させ、全身の皮膚やのど、鼻などの粘膜や目の健康を維持します。ビタミンAを多く含む食品には、緑黄色野菜（にんじんやかぼちゃなど）やレバー、うなぎなどがあります。



【ビタミンC】

ビタミンCは、免疫力の向上とともに、皮膚コラーゲンの生成などに関与します。ビタミンCを多く含む食品は、ブロッコリーなどの野菜や果物のほか、じゃがいもなどの芋類にも多く含まれています。特に、芋類に含まれるビタミンCは熱にも強いので、効果的に摂取できます。



◆かぜをひいてしまったら… 「安静・保温・栄養」が大切です

かぜを治すために体力をつけ、抵抗力を増進させることが大切です。それには、安静・保温・栄養が重要です。かぜの時は、エネルギーを使うので、無理のない範囲で栄養バランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。

また、発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけ、水や麦茶、ジュース、スポーツ飲料など、飲みやすいものを選んで、しっかりと水分補給をしましょう。

《かぜをひいたときの食事の取り方》

◆発熱やさむけがあるとき



体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類など、消化吸収のよい炭水化物を中心とした食事にし、エネルギーをしっかりとって水分をたくさん補給しましょう。

◆せきやのどの痛みがあるとき

のどに刺激があるものを避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

◆鼻水や鼻づまりがあるとき



温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしよがなどをとって、体を温めましょう。鼻の粘膜を強くするためにも、ビタミンAやビタミンCをたくさん含む食品をとりましょう。

◆下痢や吐き気があるとき

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウムなどの無機質の補給が大切です。常温のスポーツ飲料などを摂るようにしましょう。

◆12月21日(月)は冬至です 「冬至かぼちゃを食べて、ゆず湯につかりましょう」

冬至は、古来より運氣の上昇や健康を願い、さまざまな風習が行われてきました。特に、食べ物に関することが多く、「運盛り」と言ってお参り、大根、蓮根、いんげん、銀杏、きんかん、うどんなど「ん」のつくものを食べ、縁起をかついでいます。かぼちゃも「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。また、北から南へ向かう事も意味するため、縁起がよいとされています。



★夏が旬のかぼちゃを冬至に食べるのはなぜ？

冬至にかぼちゃを食べると、かぜの予防になるといわれています。夏から秋にかけて収穫されたかぼちゃは、貯蔵させることにより甘みが増します。保存することにより追熟され、デンプンが糖質に変わるためです。冬の寒い時期、かぼちゃを食べることで、不足しがちなビタミン類などの栄養補給にもなります。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。みなさんも冬至にかぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。

★なぜ柚子湯に入るの？

柚子＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合わせから冬至に柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼び込む前の厄払いするためのみそぎです。ゆず湯には血行を促進して冷え性を緩和し、体を温めることでかぜを予防する効果があります。また、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果により、ひびやあかぎれなどを治す保湿効果もあります。

【年末年始の行事食】



『年越しそば』… そばのめんは細く長いことから、「長生き」を願って食べます。

『おせち料理』

- 黒豆…黒には魔除けの力がある。まめに働き(勤勉)にまめ(健康)に暮らせるように。
- きんとん(金団)…黄色にみたてて富を得て、豊かに暮らせるように。
- 伊達巻…巻いた形が書物に似ていることから、学問や習い事の成就を願って。
- 紅白かまぼこ…半円形が日の出に似ていることから、新しい門出を祝って。



「紅」は魔除け、「白」は清浄を表す。

- 数の子…子孫繁栄
- 田作り…別名(五万米)といい、イワシを肥料とすると米が豊作となった事に由来
- たたきごぼう…形や色が豊作のときに飛んでくる「たんちょう」に似ていることから、豊作を願って。
- 紅白なます…お祝いの水引きをかたどったもの。
- ブリ(鱒)…出世魚であることから、出世を祈願して。
- 煮しめ…ハツ頭は子芋がたくさんついていることから、子宝、子孫繁栄を願って。
レンコン(蓮根)は孔があいていることから、見通しがよい一年を祈願して。
海老は腰が曲がるまで「長生き」するように。
くわい(慈姑)は芽が出ていることから、祝いの意味で。
- 金平ごぼう…浄瑠璃に登場する「坂田金平」という剛腕な人物にちなんで、強く丈夫になるようにと願って。

『七草がゆ』…元旦からのごちそうで胃腸が疲れた頃に、薬効のある野菜を摂ろうという昔の人の知恵が生んだ風習です。

七草…せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)