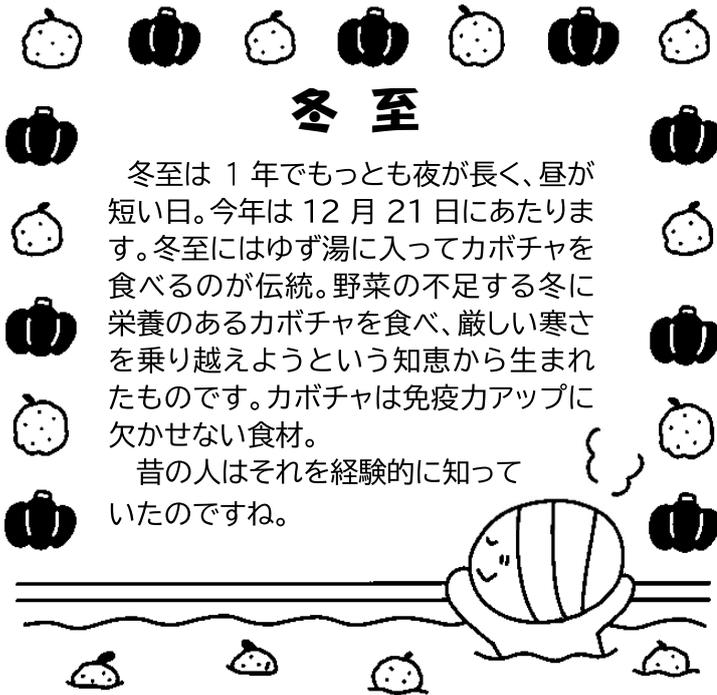




社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2024年度 12月号

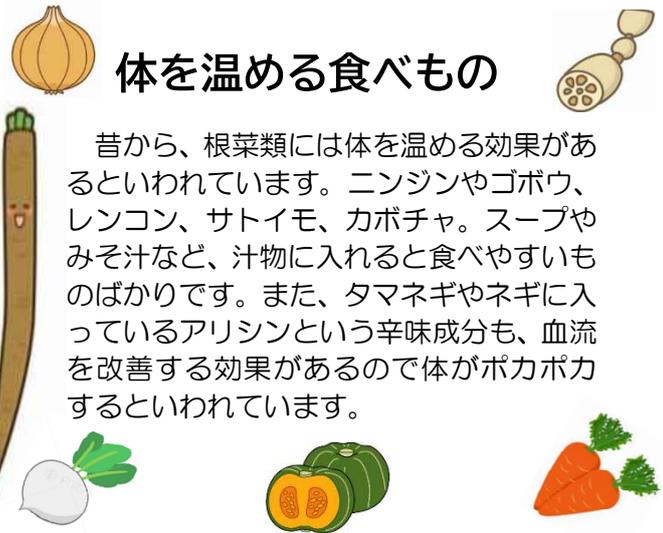
風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日。今年は12月21日にあたります。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材。

昔の人はそれを経験的に知っていたのですね。



体を温める食べもの

昔から、根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャ。スープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。

旬の食材紹介

野菜・くだもの・魚介

だいこん、にんじん、長ねぎ、ながいも、エリンギ、レタス、かぼちゃ、みかん、マグロ、ブリ、タラ、牡蠣、さわら、うなぎ、たらばがニ



みかんをたべよう

みかんの仲間の世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独特の品種です。

みかんは、身体に良いさまざまな栄養素が含まれています。ビタミンC・ペクチン・クエン酸・β-クリプトキサンチンなどが含まれているので、免疫力がアップ、血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる効果、疲労回復や筋肉疲労を軽減する効果などがあり風邪の予防に大きな効果を発揮します。

また、みかんの白い筋のことを「アルbedo」といい、そこにはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンPが多く含まれており、ビタミンCを効率よく吸収することに役立ちます。

みかんの栄養素を無駄なく摂取するためにも、白い筋は取り除かず食べるのがおすすめです。



おもちをのどに詰まらせないように

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・しょうゆ・きな粉・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆ等の洋風アレンジもおいしいものです。

おもちはのどに詰まらせやすい食品のひとつ。窒息事故を起こす可能性があります。おもちに限りませんが、食べものを詰まらせないために、しゃべったり遊ばせたりせず食べることに集中させる、水分でのどを潤してから食べる、1回の量を少なくよく噛むなどの工夫をしましょう。

