

かぜに負けない食事

いよいよ冬本番! 冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい季節です。

かぜを予防するためには、じゅうぶんな睡眠と、栄養バランスのとれた食事とることが大切です。



かぜに負けないためには・・・

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるものです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



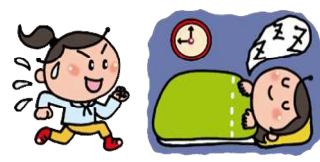
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても過度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

こんげつのピックアップ



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで一番昼間の時間が短く、夜の時間が長い日です。次の日からだんだんと昼間の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。冬至の日には、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富な「かぼちゃ」や悪い物をはらう「あずき」などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



あずき 赤い色が邪気(病気や災難)を起す悪いものを払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。