



栄養士だより

名 阪
食 品
MEIHAN SHOKUHIN



2024年も残すところあと約1カ月となりました。
だんだんと寒くなってきて、インフルエンザやノロウイルスなどが流行しやすい季節になっています。食生活をはじめとする生活習慣を見直して健康的に2025年を迎えましょう。

★風邪予防のために食べたい食品

たんぱく質

免疫力を高め、体力をつける働きがある
・魚、肉、卵、豆類など



ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、
ウイルスから体を守る働きがある
・人参、かぼちゃ、ほうれん草など



ビタミンC

ウイルスや細菌から身体を守る免疫力を
高める働きがある
・パプリカ、ブロッコリー、レモン、キウイなど



ビタミンE

抗酸化作用によって免疫力の低下を
防ぐ働きがある
・アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤなど



風邪予防には、身体を温めることも重要です。身体を温めることで血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。生姜や冬が旬の野菜（大根、ごぼう、かぶなど）、いも類（さつまいも、さといもなど）などは身体を温める作用があるとされています。

また、味噌汁、スープ、温かい麺料理、鍋料理などは身体を温めるメニューです。積極的に取り入れて、風邪に負けない身体をつくりましょう！

★12月21日は「冬至」

「冬至」とは、二十四節気のひとつで、北半球において日の出から日の入りまでの時間が最も短い日の事を言います。古代の人々は、太陽を生命力の象徴のように捉えており、昼が短い＝太陽の力が弱まる＝生命力が低下するという考え方がありました。冬至は、一年で最も太陽が短くなる日であり、それは太陽が一度その命を失うとき、という考え方も生まれました。しかし、太陽は再び生まれ変わり、季節は春に向かいます。冬至は新しい季節の始まりでもあったのです。そのため、中国では「一陽来復（いちようらいふく）の日」とも言われています。

～冬至の過ごし方～

日本では、冬至の時にかぼちゃ（南瓜）を食べることが一般的ですが、なぜかぼちゃを食べるか知っていますか？今と違い野菜の保存が難しかった時代、夏に収穫したものを冬まで長期間保存できるかぼちゃは貴重な食材とされていました。また、かぼちゃは栄養面からみてもビタミンや食物繊維などを多く含む食材で、栄養が不足しがちな冬の時期に食べる事で、寒い冬を乗り切ろうと考えられていました。

かぼちゃ（南瓜/なんきん）以外にも、人参（にんじん）、蓮根（れんこん）、金柑（きんかん）、寒天（かんてん）など、「ん」の付くものを食べると運を呼び寄せると言われています。

また、ゆず湯に入って清めるという風習もあります。

今年の冬至は「ん」の付く食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

