

今年もあとわずかとなりました。この1年元気に過ごせましたか？12月は「師走」ともいいます。走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きますね。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。そして朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふきとばす冬の食事のポイントは？



たんぱく質はたっぷり！

たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。おかずをしっかりと食べて体力をつけましょう！

タンパク質



のどや鼻の粘膜を強くする！

かぜのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンA



毎日とりたいビタミンC！

ビタミンCは、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつま芋やじゃが芋などに多く含まれています。

ビタミンC



かぜをひいてしまったら・・・

～かぜの症状にあった食事のポイント～

* ひきはじめ

体を温めることが大事なので、栄養バランスのよい鍋物や、豚汁などの汁物、しょうが湯などで体を温め、ぐっすり休みましょう。



* 熱があるとき

体熱によって水分とエネルギーがたくさん失われるので、すぐにビタミン類と水分の補給が必要です。野菜スープや果汁、プリン、ヨーグルト、アイスクリームなど、食感のよいものを。食欲があれば卵豆腐や煮込みうどんなどがとりやすいでしょう。



* のどが痛いとき せきが出るとき

茶碗蒸しや豆腐料理、うどん、ヨーグルトなど、なめらかで喉ごしのやさしいものにします。わさびやコショウ、カレー粉などの香辛料は控えましょう。



* 下痢のとき

体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給しなければなりません。また、消化のよいものを心がけましょう。おかゆや煮込みうどん、豆腐料理、スープなどがよいでしょう。

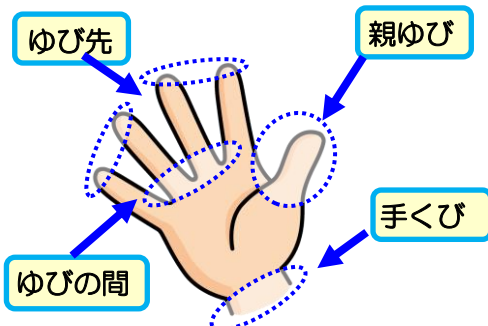


病原体は手を介して侵入！

手洗いはとても有効な食中毒・かぜの予防法です

一見きれいに見えても手には、目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いをせずに食べると、手についた病原体が食べ物などに付き、そのまま体内に侵入します。また手で目や鼻をこするとその粘膜から病原体が体内に侵入し、食中毒やかぜなどの症状を引き起こす原因になります。特に受験生にとっては大切な時期です。外出後と食事の前の手洗いは必ず習慣にしましょう。

ノロウイルス・インフルエンザ
に気をつけましょう



のどが多いのは、洗い残しが多いので、洗い終った後、しっかりと水で洗い流すことが大切です。

うがいしよう！





受け継ごう 日本の食文化

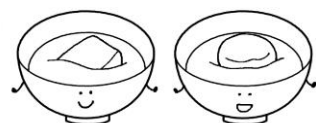


◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

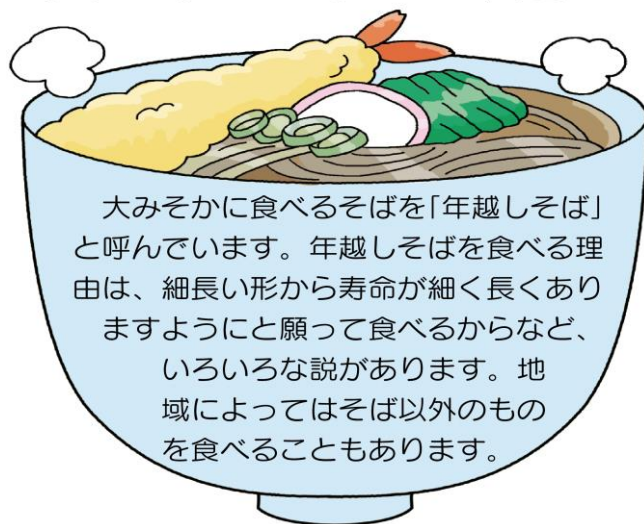
冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（なごらい直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

12月の茨城をたべよう♪

ごぼう



ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが1年中出回りますが、3月～8月頃の新ごぼうは、やわらかくて香りがあり、11月～2月頃のごぼうは香りはもちろん、うまみも増します。

ごぼうの栄養価は食物繊維が多く、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維の量も多いですが、質が良いのも特徴です。野菜の食物繊維の多くは水に溶けないタイプ（不溶性）で便通をよくします。一方、水に溶けるタイプ（水溶性）の食物繊維もあって、コレステロールや血糖値を上げないように働きます。ごぼうは2つのタイプの食物繊維をバランスよく含んでいます。

