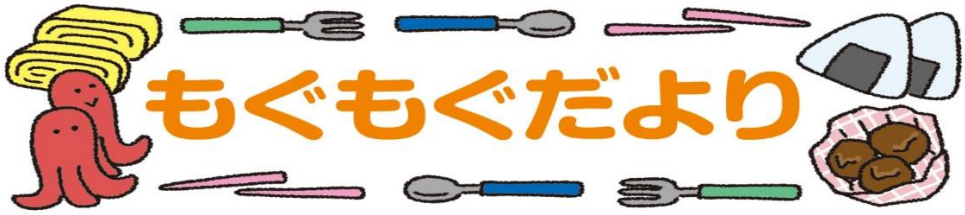

R5 年度
No.10
株式会社　花食
田中　ひかる

新年、あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました！今年もよろしくお願いします。不規則な食生活になる年始です。規則正しいリズムに整え、しっかり食べて手洗いうがいをきちんとして、丈夫な体を作りましょう。

【寒さに負けない体をつくろう！】

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草粥を思い浮かべますね。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしていきましょう。寒さも日に日に厳しくなり、乾燥することで風邪やインフルエンザ、コロナウイルスに感染しやすくなります。栄養バランスの良い食事で体の抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくりましょう。特に感染予防に効果的な栄養素であるビタミン A、ビタミン C、たんぱく質を十分にとりましょう。

～体を温める食品～

【生姜】
生姜の辛み成分の**ジンゲロール**や、ジンゲロールが加熱により変化した**ショウガオール**は、血管を拡張させて血の通りをよくすることで、手足の末端まで熱がいきわたりやすくしてくれます。細かく刻むか、すりおろすと効率よく摂れます。

【にんにく/たまねぎ/長ねぎ/ニラ】
独特なにおい・辛み成分である**アリシン(硫化アリル)**は末梢血管を拡張させ、血行を促します。

【とうがらし】
辛み成分である**カプサイシン**は末梢血管の血流を改善し、体を温める作用があります。加熱しても壊れにくいのも特徴です。

【発酵食品】
体や内臓が冷えれば胃腸の動きも悪くなります。胃腸の動きが悪くなると、さらに冷えも悪化するため、腸の動きを活発にしてくれる発酵食品を摂ることも大切です。

【七草粥】

1 月 7 日は七草粥を食べて無病息災を願う日です。7 日の朝に無病を祈って 7 種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神様に供えるとともに、家族で食べ、万病や邪気を払うために行われた行事でした。お正月で疲れた胃長をいたわる効果もあります。

① せり

七草の中でも爽やかで独特な香りが食欲を刺激する効果があります。鉄分が多く含まれており、体内の血流量を増やす効果が期待できる種類の七草です。

② なずな

別名ペンペングサともいわれ、日本各地に自生していますが、かつては冬の貴重な野菜とされていました。解熱効果や利尿作用があるといわれています。

③ ごぎょう

別名は母子草で草餅の元祖として用いられていました。痰や咳に効果があり、のどの傷みを和らげることから風邪予防に使用されていました。

④ はこべら

昔から腹痛薬として用いられ、胃炎に効果があります。

⑤ ほとけのざ

七草の中でも胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があるといわれています。

⑥ すずな

現在でいうカブのことです。胃腸を整え、消化を促進します。

⑦ すずしろ

現在でいう大根のことです。消化を助け、風邪予防や美白効果優れています。

【鏡開き】

1 月 11 日は鏡開きです。鏡開きは、お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げていただきます。年神様の宿る鏡に見立てた餅を開くことで年神様をお見送りし、さらにお餅を食べることで年神様の恩恵を体内に取り込み、無病息災を願います。

お餅は今となってはお正月には欠かせない食べ物です。現在では、うるち米を粉にした上新粉をもち状にしたもの、白米やもち米を炊いた後に搗いたもの、そしてもち米を使ったものを主に「もち」と呼んでいます。

もち米を通常より1目盛り多い水量で炊き、炊きあがった米にきな粉を付けるだけで柔らかい「きな粉餅」が簡単にお家で作れますので、ぜひお家でもやってみてください♪

【お餅を食べるときは気を付けて！】

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

～お子様がお餅を食べるときの注意点～

① 小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く④口に入れさせすぎない ⑤食べている時に目を離さない etc…