



あっという間に1年を締めくる月となりました。年末年始に向けて慌ただしく、本格的に寒さも増して、乾燥する時期でもあります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行していきます。12月はクリスマスの楽しい行事があります。手洗いうがいをしっかりと行い、栄養と睡眠も十分にとって予防に努めましょう。

### 【冬野菜を美味しく食べよう！】

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れたり、風邪をひきやすい季節です。ビタミン A やビタミン B1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んだほうれん草やブロッコリーは、肌荒れや風邪の予防に効果的です。みずみずしい大根や白菜、キャベツ、かぶなどは、鍋野菜や煮物のほか、サラダや漬物など、生で食べる機会も多くビタミン C をたくさん摂ることができます。

#### 1日に摂りたい野菜の目安

健康な体をつくるには、毎日たっぷりの野菜を摂ることが大切です。1日に食べる野菜の量は、肉や魚の2倍以上が理想といわれています。実際には1日350gくらいは食べたいものです。両手を広げて山盛りにのせた量を目安に積極的に食べるようにしましょう。



#### 色の濃い野菜(緑黄色野菜)

にんじん、ほうれん草、小松菜。ブロッコリーなどの色の濃い野菜には、ビタミンA(カロテン)が多く、のどや鼻の粘膜を強くします。カロテンは油に溶ける性質があるので、炒め物やシチュー、ドレッシングを使ったサラダにすると体内に吸収されやすくなります。



#### 色の薄い野菜(そのほかの野菜)

大根、白菜、キャベツ、長ネギ、かぶなどの色のうすい野菜には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。近年はがんや動脈硬化の予防や老化防止にも有効であることが期待されています。



いも類もおすすめてです♪



じゃがいも、さつまいもなどのいも類には、体温や働く力になるでんぷんのほか、食物繊維やビタミン C も多く含まれています。熱に弱いビタミン C ですが、野菜類と比べていも類のビタミン C は加熱した時の損失が少なく、長期保存にも適しているので便利な食品です。ぜひ積極的に取り入れてみてください。



#### ? 野菜の代わりにフルーツを食べるのは…?

果物にはビタミン C や食物繊維が多く、野菜との共通点もたくさんありますが、糖分も多く含まれます。



野菜の代わりに果物だけを食べたり、フルーツジュースを飲んだりしても野菜を食べたことにはなりません。エネルギー補給や疲労回復の効果があるので、上手に利用しましょう。



## 【簡単だけじゃない！お鍋の魅力♪】

お鍋がおいしい季節になりました。鍋料理というと「手軽」、「洗い物が抑えられる」といったイメージもあると思いますが、鍋料理にはたくさんの魅力があるのでぜひご家庭でも取り入れてみてください。

### ◎栄養バランスがとりやすい

鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などの豆類と、旬の白菜やネギ、きのこ類などを合わせて作ります。そしてシメには雑炊や麺類などもでき、様々な具材をバランスよく食べることができる料理です。

### ◎野菜がたくさん食べられる

加熱することで野菜のかさが減るため、生野菜のサラダなどよりもたくさんの量を食べることができます。食物繊維を摂るのにおすすめです。

### ◎体が温まる

「冷えは万病のもと」とも言われます。温かい鍋で体が温まると血行が良くなり、血液を介して全身へ栄養素がいきわたりやすくなるため、体全体の働きが良くなります。

たくさんの魅力がある鍋料理。魚介や肉などのメインの食材を変えたり、みそ風、トマト風、豆乳鍋など味のバリエーションも豊かです。ぜひ、冬ならではの鍋料理をご家庭にも取り入れてみてください。



## 【今年の冬至は 12/22】

冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵が今でも伝わっています。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



## 冬至に食べよう！かぼちゃのいとし煮



### 〇材料(4人分)

かぼちゃ	¼カット
ゆであずき缶(加糖)	6号缶1こ
醤油	大さじ1
水	200ml

### 〇作り方

- ①かぼちゃを3cm角に切り、角を落とす。
- ②鍋にかぼちゃ、水を入れ柔らかく煮る。
- ③ゆであずきと醤油を加える
- ④落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- ⑤火からおろし、味をなじませる。

## 【食べ物ノート～年越しそば～】

12月31日の大みそかに「そば」を食べるようになったのは江戸時代からといわれています。年越しそばには、別名として「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しそばを食べるようになった由来には諸説あり、細く長い形から長寿につながるという説や、金銀細工師が金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、金を集める縁起物として食べられるようになったという説や、そばの持つ健康効果を期待して食べるという説などです。年越しそばを食べてよいお年をお迎えください♪

