



# 12月



0~2歳向け

西九州大学健康栄養学部

3年生 野津元気

今年も残りわずかとなりましたが、みなさんどんな師走をお過ごしでしょうか？

気温が下がり、体調を崩しやすい時期です。年末年始に備えて普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！



## 冬至ってなに？



12月22日は冬至と言って1年で昼が最も短い日のことです。

冬至といえばゆず風呂に入り、かぼちゃを食べるといいと言われています。ほかにも冬至には「ん」がつく食べ物を食べるといういわれています。

「ん」は、いろはうた、五十音ともに最後にきますね。そのため「ん」で締めくくる日である、冬は終わり、春を迎える、悪いことも終わりを迎え、これからはいい方向に進んでいく、という願掛けでもあります。

かぼちゃ(なんきん)、だいこん、にんじん、れんこん、野菜の他にも、かんてんやうどんも縁起がいいとされています。

ぜひご家庭でもお試しください。

引用:豆知識 PRESS

## 冬至の7種 「ん」がつく食べ物

- ・なんきん
- ・れんこん
- ・きんかん
- ・かんてん
- ・にんじん
- ・ぎんなん
- ・うどん



## 冬野菜のすごい効能

冬野菜といえばみなさんは何を思い浮かべますか？

冬野菜にはだいこん、はくさい、れんこん、にんじんなどがあります。

どの野菜にも身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい効能がたくさんあります。

冬の野菜を食べて寒い冬を乗り越えましょう。

- ・はくさい・・・生活習慣病予防にも適任。鍋等の汁物で食べることで栄養を無駄なく摂れる。
- ・だいこん・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。
- ・れんこん・・・根菜類の中でもビタミンCが豊富で免疫力アップにつながる。

引用:農林水産省

