

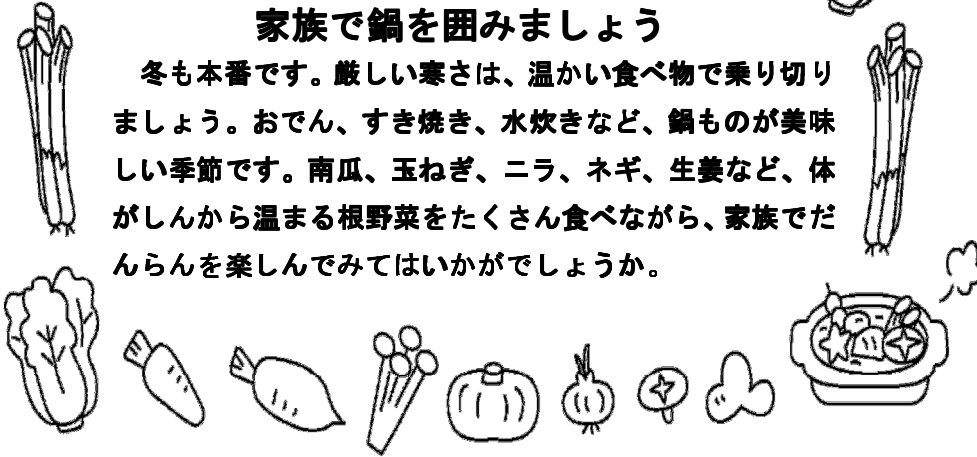
☆Kitchen letter☆

2019年12月 栄養士 中山 綾佳



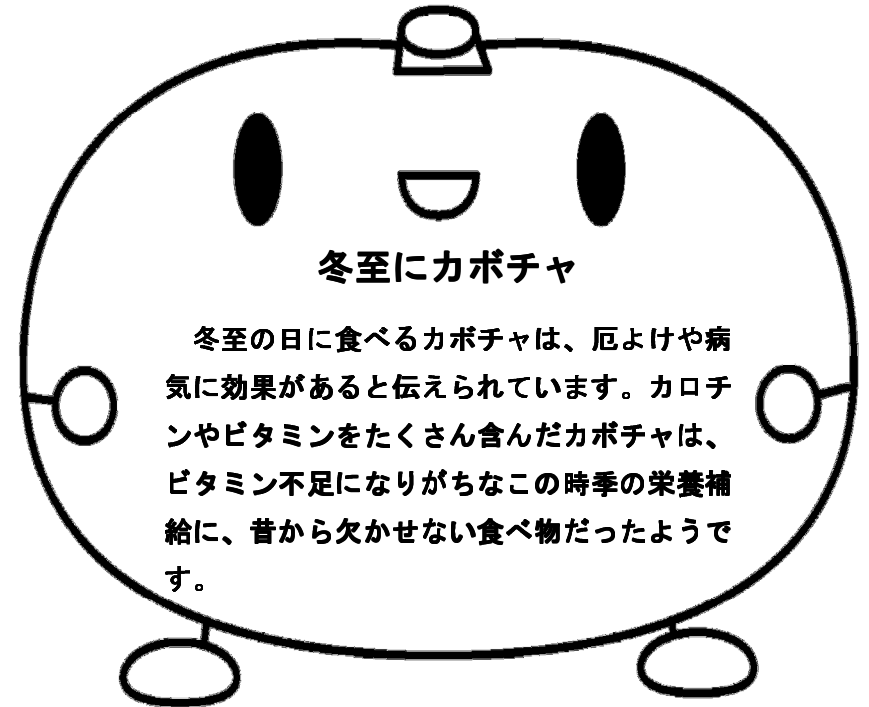
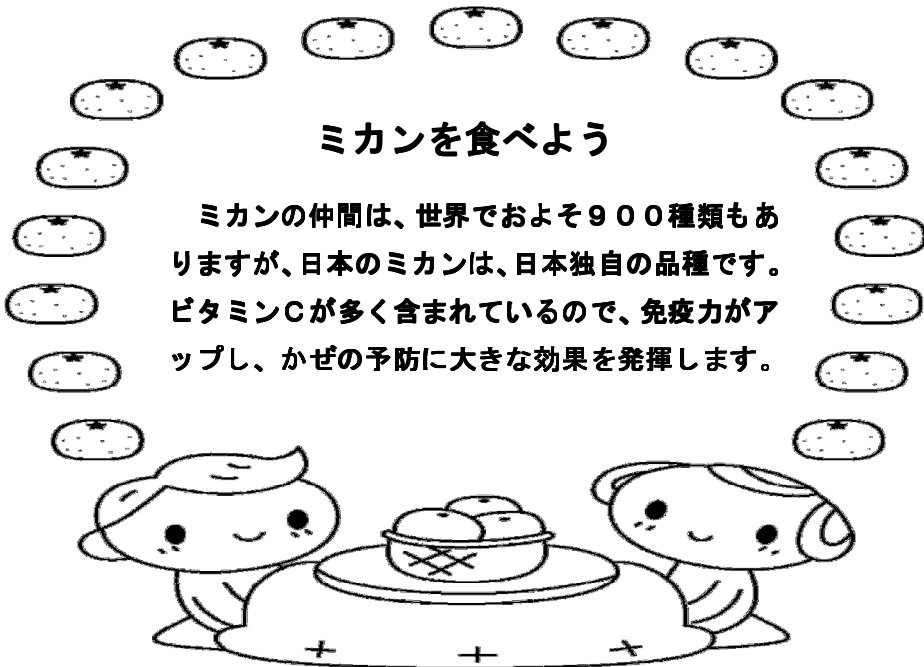
家族で鍋を囲みましょう

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、鍋ものが美味しい季節です。南瓜、玉ねぎ、ニラ、ネギ、生姜など、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ねばねば食品

ねばねば食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。