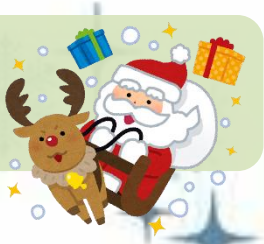
三春病院栄養科だより　12月号



寒さが厳しくなり、お鍋をより美味しく感じられる季節となりました。
体調を崩しやすい時期ですので、体調管理に気を付けて新年を迎える準備をしましょう！

今年の冬至は 12 月 22 日(金)です！

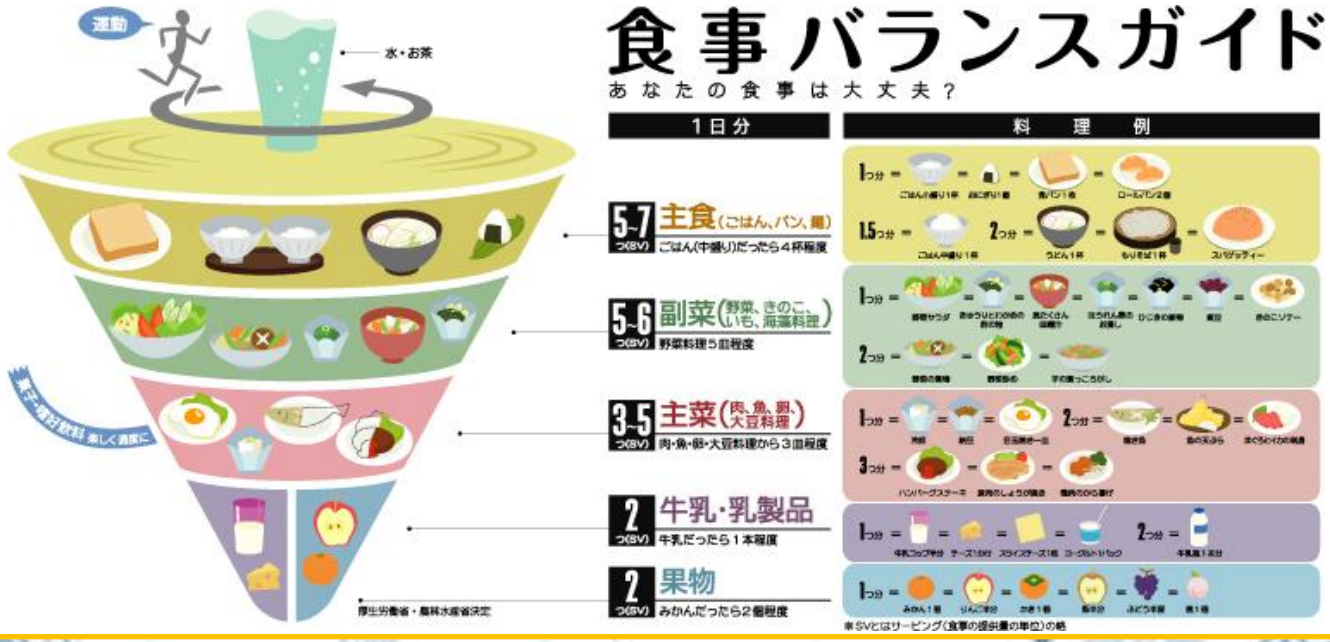
冬至とは、１年で一番夜が長く昼が短い日です。
この日を境に運気が上がるといわれ、『ん』のつく食材を食べると良いとされています！
よく食べられる物に『**かぼちゃ(なんきん)のいとこ煮**』があります。
かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくため、冬に栄養を摂るのに最適な食べ物です。
また、あずきの赤い色は厄除けや魔除けに効くと言われ古くから食べられています。
かぼちゃの他に、『ん』が２つつく食材をまとめて『**冬至の七種(ななくさ)**』と呼ばれます。

冬至の七種

かぼちゃ(なんきん)　にんじん　れんこん　きんかん　ぎんなん　かんてん　うどん(うんどん)

バランスよく食べましょう！

寒い時期、お餅やお鍋の締めで炭水化物を食べる機会が増えてきます。
食生活が乱れやすい年末年始に、再度バランスを考えて食事を摂ってみてはいかがですか？
下の図は農林水産省で出されている食事バランスガイドです。
コマがうまく回るよう食べる量に気を付けてみましょう！



令和５年１２月１日発行