

12月の食育ワンポイント

一年の中でいちばん日照時間の短い日が冬至です。

冬至と言えば、柚子風呂に入ったり、かぼちゃやこんにゃくを食べたりと食に関わる行事のひとつです。

【冬至には「ん」のつく食べ物を食べる】

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれ

縁起をかついだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、「ん」が物事の終わりをあらわすといった「一陽来復」の願いも込められています。

【運が2倍になる運盛りとは？】

冬至の七種は、

南瓜（なんきん=かぼちゃ）

蓮根（れんこん）

人参（にんじん）

銀杏（ぎんなん）

金柑（きんかん）

寒天（かんてん）

うどん（うどん）

「ん」がつくだけで縁起が良いとされていますが、さらに「ん」が2つ付くことで「運盛り」と言って運がさらに2倍になるのです。

この七種は、ただ縁起が良いだけでなく、寒いこの季節に適した栄養を十分に含んでいます。



かぼちゃ（南瓜）と人参

かぼちゃと人参にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を強くすることによって風邪の予防に役立ちます。

また、βカロテンには優れた抗酸化作用があり、コレステロールが血管壁に沈着するのを防ぐことによって動脈硬化や脳卒中を予防してくれます。

金柑と銀杏

金柑と銀杏には咳止めや去痰効果があるといわれています。但し、銀杏は多食すると中毒を起こすこともありますので食べ過ぎないように気をつけましょう。



寒天

寒天は水溶性食物繊維としてコレステロールの排泄を促進することによって脳卒中の予防に役立ちます。



うどん

うどんは、温かいものを食べることによって体温を上げて免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。

冬至の七種を食べて寒い冬を乗り切りましょう！