

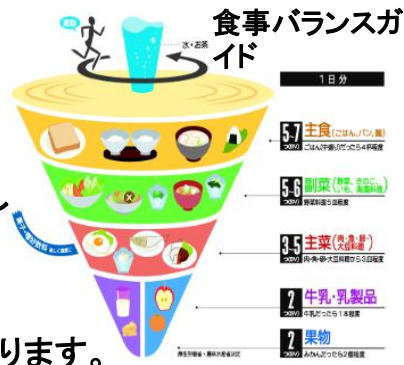


# 寒さに負けない体づくり



## 1月号

人間の身体は体温が下がることで、免疫力が低下します。また空気が乾燥することで、ウイルスにとって過ごしやすい環境を与えてしまいます。ウイルスが体内に侵入するのを防ぐためにも、しっかり食事で栄養を補いましょう。



### 旬の冬野菜をしっかり摂ろう

…冬野菜に多く含まれるビタミン類は、粘膜を保護する作用があります。粘膜から侵入するウイルスを防ぐためにも、ブロッコリーや白菜・キャベツ等の冬野菜をしっかり摂取しましょう。鍋料理に用いられる白菜やネギ・ほうれん草などが代表的な冬野菜です。寒い冬に収穫される野菜は体を温める作用があります。代表的なものが牛蒡や生姜などの根菜類です。

れんこん、じゃがいも、ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは、白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。また、ブロッコリーはビタミンEも豊富で、血行促進効果も期待できます。これらのビタミンには抗酸化作用もあるため、抵抗力をつけることにも繋がります。生姜には血行促進作用もあるため、新陳代謝を高める作用があるため、冷え性の改善効果もあります。



## 《ひとくちメモ》



### おせち料理とは…？

おせち料理の期限は弥生時代まで遡ります。稲作が縄文時代の終わりに中国から日本に伝来し弥生時代にかけて広まったことで、猟銃中心の社会から農耕中心の社会へと変わりました。中国から「節」を季節の変わり目とする暦ももたらされ、節ごとに収穫を神様に感謝して「節供」と言われるお供え物をする風習が生まれました。「節供」として供えた作物を料理したものは「御節料理」とよばれ、おせち料理のもとになったといわれています。

