

栄養部便り

2011年12月発行
担当 小池 川名

2011年も残りわずかとなりました。
まだまだ寒い日が続いていますが、
お身体にお気をつけてお過ごしください。
今月もこの時期に美味しい食材をご紹介します。
旬の食材を食べて寒い季節を乗り切りましょう！



12月にはこんな日があります。

12月22日 冬至

この日は冬至かぼちゃを食べて金運を祈り、
冬至風呂（柚子風呂）に入って無病息災を
祈ります。

冬至の読み方は「とうじ」。というわけで、湯につかって病を治す「湯治」
柚子も「融通が利きますように」という願いが込められているのです。

12月31日 大晦日 年越しそば

定番の「細く長く」説はもちろんありますが、関西地方では運を呼ぶう
どん（うどん）を食べて「太く長く」を願うところもあります。
そばが切れやすいことから、1年の苦労を切り捨てようとして食べる説、
そばは風雨でたれても日に当たるとすぐ立ち直る植物なのでそれにあや
かってという説も。



2012年も
よろしくお祈りします。



12月24日はイベントメニューです
お楽しみに。

12月の旬の食材をご紹介します。

真冬の寒さに育まれた
冬野菜の王様

大根

煮てよし！
生でよし！



冬の元気に役立つ三ツ星食材！

食物繊維やビタミン、ミネラルがたっぷり。
タンパク質や糖質、脂肪の消化を助けてくれる
消化酵素が含まれています。
辛み成分は胃液の分泌を高め、
消化や解毒を助けてくれるパワーがあります。

美味しい大根の選び方

肌白、すべすべでひげ根穴の少ない曲がり癖のないもの
葉の部分がしっかりして緑色、葉の切り口に空洞がないもの
を選ぶようにしましょう。



栄養がいっぱい！ みかん



ビタミンC

ペクチン

免疫力をアップする効果があります。
風邪の予防や風邪をひいてしまった後
の細胞の修復にもしっかり効果を発揮
してくれます。

水溶性食物繊維のひとつです。
コレステロール値を下げるはたらきが
あります。みかんの皮や房には
実の4倍も多く含まれています。

ヘスペジリン

クエン酸

血圧が下がるのを防いだり、毛細血管
を強くして血管と血液を元気にします。

ダイエット効果、便秘の解消
疲労回復に効果があります。



美味しいみかんの選び方

皮の色つやがよく、ヘタが青くて小さいものを選びましょう。
表面のきめが細かいものの方が甘くてジューシーですよ！