

栄養だより 12月



うがい・手洗いをしましょう

寒い季節になってきましたね。
 そろそろ風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行ってくる季節です。
 インフルエンザにかかると高い熱が出ます。
 ノロウイルスがうつると、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐などの症状が出ます。これらのウイルスは、目には見えないもので、人から人に感染します。



予防するには、やはり

うがい・手洗いをすることが大切です

外から帰ってきた時、トイレの後、食事の前等に行いましょう

食事を残さず食べて栄養をとり、風邪をひきにくい身体づくりをしましょう！！



12月 が旬な食べ物

★ぶり

地元・石川の冬の味覚のぶり！
 一番脂ののった時期に獲れたものは寒ブリと呼ばれます。DHAやEPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにしてくれます。



★かぼちゃ

夏に収穫されたかぼちゃが甘みを増しておいしくなる時期です。日本では元々野菜が少なくなる冬に食べるのが多かったようです。



今年の冬至は12月22日です

太陽が最も低く、夜が最も長くなる日。
 この日にゆず湯に入り、かぼちゃやあずき粥を食べると風邪をひかないと言われています。また、金運を祈願する意味があるようです。

