



栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】NO.62

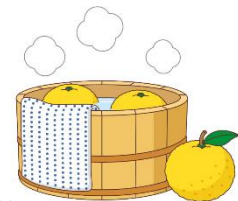
今年もあとわずかとなりました。この1年間、元気に過ごせたでしょうか？
寒さも厳しくなり、空気が乾燥するこの時期、体の免疫力が弱くなると風邪にかかりやすくなります。
体の抵抗力を高めるには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。



冬至にゆず湯



12月22日（水）は冬至です。
冬至は、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。
ゆずの香りで邪気を払い体を清めるといふ意味合いがあり、体の血行をよくし、冷えをやわらげる効果があるともいわれています。
寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかりと体を温めましょう。



大晦日の「年取り魚」

大晦日の食事に「年取り魚」（魚料理全般）を食べる風習があります。物流が未発達だった時代、海沿いから離れた地域で魚料理を食べるのは年末年始くらいだったころからこの風習が根づきました。
東日本ではサケ、西日本ではブリが用いられています。



正月太り防止6ヶ条

- 一. 大掃除 落とすは汚れと 脂肪
- 二. 初詣 歩いて歩いて 瘦身祈願
- 三. 「正月ぐらい」馬耳東風で 聞き流す
- 四. こたつでも 動かせるわよ 手足ぐらい
- 五. お雑煮の 椀ひとつだけ 餅減らし
- 六. 年明けの 七草粥で ダイエット

