

# 栄養便り



みなさん、こんにちは。  
十二月に入り、毎日が冷え込む季節となりました。  
風邪をひかないよう、のどを潤し、防寒をしましょう♪

**十二月二十一日は冬至です！**

平成25年第8号(12月発行)

冬至とは、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日となっています。  
中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の一陽来復(いちようらいふく)と云って、冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、皆さんが上昇運に転じる日なのです！

**十二月二十五日はクリスマス★☆☆**

イエス・キリストの誕生を祝う日。クリスマスの語源は、ラテン語のChristmas(キリスト+Mas(ミサ、礼拝)＝Christmas。諸説あったキリストの誕生日が古代ヨーロッパの冬至の祭りと結びつき、十二月二十五日となりました。  
キリスト教信仰が根付く欧米では、家族や友人と家で食事をしたり、教会へ行ったりするのが一般的です。



## ～体を温める食材～



かぼちゃ



しょうが



とうがらし



にんにく



納豆



牛肉

## ～体を冷やす食材～



きゅうり



トマト



柿



海藻

## 寒さ対策

### ○十二月の栄養アドバイス○

#### ●小松菜● (カルシウム、βカロテン、ビタミンC、鉄)

βカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫機能を維持し、粘膜のガンを抑制します。  
ビタミンEを組み合わせれば、がんに対する制御力を高めます。



#### ●マグロ● (たんぱく質、DHA、EPA)

良質たんぱく質をはじめ、動脈硬化を予防するEPAや脳の活性化に役立つDHAが豊富に含まれているほか、抗酸化ビタミンのひとつ、ビタミンEも多く含まれています。  
赤身には、栄養素の代謝を助けたり、皮膚を正常に保つナイアシンや肝機能を高めるタウリンなども含まれています。



### ○十二月の旬の食べ物○