

栄養養便り

旬の食べもの

一年の最後の月になりましたね。

風邪など体調を崩さないように気を付けて、元気に新しい年を迎えたいですね

すね

寒くなると「タツでミカン」の光景がよく

見られますね。

このミカンの皮、薬になるって知っていましたか？

漢方薬で「陳皮」として古くから使われて

おり、風邪の時に処方されます。

家庭では、みかんの皮を干して「キザ」などで細かくすると使いやすく、ご飯に振り

掛けたり

スープに入れたりすると手軽に摂れます。

長ねぎ

ねぎの青い部分にはベータカロテン、白い部分にはビタミンCが豊富です。特に白い部分には発汗促進・解熱など風邪薬と同様の効果が期待されます。葱独特の香りは硫化アリルによるもので、血液をさらさらにする効果があります。

しょうが

ニラの香りのもとには硫化アリルという物質です。風邪の症状を抑え、血行を促し、身体を温める効果があります。また、アリシン・ビタミンB1も豊富で、血栓予防効果や疲労回復を促します。