



12月



今年も残すところあと1か月です。朝晩の冷え込み、空気も乾燥して風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいをしっかりと、元気に新しい年を迎えましょう。

今年の冬至は12/22



～南瓜とゆず湯で風邪予防～

冬至には、南瓜を食べる、ゆず湯に入る習慣があります。

南瓜の旬は夏ですが、長く保存しておくことができ、昔の人は野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりの南瓜を食べて風邪などをひかず元気にすごせるようにと願い、冬至に南瓜を食べるようになりました。

ゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。



かぜ予防に大切なこと

①手洗い・うがい



②食事



③運動



④睡眠



普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

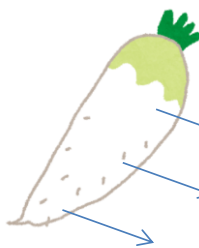


うれしい交能 たっぷりの冬野菜

冬が旬の野菜たちは、寒い冬で凍えた体を温めるように働いてくれます。冬野菜からたくさんパワーをもらって風邪知らずの元気な冬を過ごしましょう。

大根

部分により特徴があります。しゃきしゃきとさせたいなら繊維に沿って縦切りにします。



辛みが弱く固い・・・生で

甘い・・・煮物に

辛み強い・・・おろしなど薬味に



ブロッコリー

つぼみより茎のほうが栄養価が高いのでサラダ、スープに上手に使用しましょう。



白菜

霜にあたってからぐっとおいしくなります。



ほうれん草

根元が赤くしっかりしているものを選びましょう。



かぶ

皮の下にかたい部分あるので厚めにむきましょう。



カリフラワー

黄や黒のしみがなく、しまったものが良品です。



今がおいしい！みかん

ビタミンCがそのままとれて、免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。

困った！⑨ 虫歯

・乳歯のうちからむし歯には要注意・・・乳歯が生え揃うと、食後の歯磨きが必要になってきます。乳歯はいずれ生まれ変わりますが、むし歯があると、知らないうちに飲み込み食べが習慣づいてしまい、噛む力も発達しにくくなる傾向があります。また、乳歯がむし歯になって歯並びが悪くなると、次の永久歯の歯並びに影響するとも言われています。

・だらだら食べが歯を溶かす!?・・・むし歯にならない為には歯を磨くことのほか、甘い物を食べ過ぎない、だらだら食べないことも重要です。食事をすると、口の中は酸性に傾き、歯のミネラルが溶け出して、むし歯になりやすくなります。本来なら、唾液の力で中性に戻すシステムが備わっていて、歯を守ってくれます。