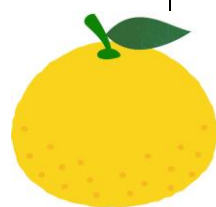




ゆづげ

「冬至」



十二月二十二日は冬至です。

一年中で昼が一番短く、夜が長い日の事です。この冬至に「ゆず湯」に入り、「南瓜」を食べる風習が日本にはあります。「ゆず湯」には冬至に湯につきり病を治す「湯治」をかけて、「柚子」にも「融通が利きますように」という願いが、「南瓜」は「厄除けになる」などの意味がこめられています。

しかし、語呂合わせだけでなく、「ゆず湯」には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果肉に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。また、「南瓜」にもビタミンやカロテンが多く含まれていて、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。これらを食べて体を温め、寒い青森の冬を乗り越えていきましよう。

年越しそばのお話

大晦日といえば年越しそばが欠かせません。ご馳走を食べても年越しそばは別腹という方も多いのではないのでしょうか。そばは細く長く伸びるといふ事から家運や身代、寿命が永く延びるように縁起をかつぎ、地方によっては「寿命そば」や「延びそば」と呼んだ



そばにはルチンやたんぱく質、ビタミンB群、食物繊維などの様々な栄養素がたっぷり含まれています。また、そばの具として鶏肉やエビ、卵、かまぼこ、きのこなどを組み合わせるとバランスのとれた一食になりますので、ぜひお試しください。お蕎麦を食べて栄養を取り、同時に体もポカポカに温めましよう。

編集後記
寒い日が続きますが、お体に気を付けて新年をお迎えください。
(栄養士 福士)