



# ゆうげ

## 節分の「恵方巻」

恵方とは、その年の最も良い方角の事です。この時期になると開運寿司としてあちらこちらで売られていますよね。恵方巻は、太い巻き寿司をラップを吹くようにくわえて恵方に向かっておしゃべりをせず



に丸ごと食べることににより、無病息災、福を招くと言われています。

巻き寿司を使うのは、「福を巻き込む」からで、まるごと食べるのは「縁を切らないよう包丁を入れない」という理由があります。かんぴょう、胡瓜や卵焼き等、好きな具材で太巻きを作って食べ縁起をかついでみるのもいいかもしれませんね。

## 身体を温めよう



皆さんは自分の平熱をご存じですか？ 私たち日本人の平熱は、およそ三六・八九度です。しかし、最近は三六度以下しかない「低体温」の人が増えているそうです。

体温が下がると、血の巡りが滞り、元気がなくなつて、冷え性や便秘になりやすいほか、血液中で免疫の役目をする白血球の働きが低下して、ウイルスや細菌から身体を守るバリアが弱まり、**風邪をひきやすくなつてしまいます。**

身体を温める食材や、血行促進を促すビタミンEが豊富な食材を積極的にとり、身体が温まるように心掛けましょう。

### 身体を温める食材

- ・生姜・人参・ネギ・唐辛子・しそ・玉ねぎ・かぶ・南瓜
- ・レンコン・んにく・魚・鶏肉・紅茶など
- ・ビタミンEを多く含む食材
- ・うなぎ・イワシ・ハマチ・大根葉
- ・モロヘイヤ・しそ・抹茶・南瓜
- ・ナッツ類

編集後記

寒い日が続いています。昔から首が付く場所を温めると冷えにくいといえますよね。外出する時などはマフラーや手袋などで冷えを防いでいきましょう。(栄養士 福士)

