



ゆうげ



三色団子には意味がある？

春には三色団子が売られますが、ピンク・白・緑の色には意味があります。

各色が春の特徴を表しているという説が最も有力で「ピンク⇨桜、白⇨白霞（春に立つ霞によって景色がぼやけて見える状態）、緑⇨芽吹いた新緑」を表しているそうです。その他に「桃（春）、残雪（雪）、よもぎ（夏）」と四季を表しており、「秋」がないことから「あきない（飽きない）おいしさ」という言葉遊びだという説もあります。どちらの説も、なるほど〜とうなずけますね。

冬も脱水に注意しましょう

「脱水が起こるのは暑い時期だけ」と思っていますか？ 脱水というと夏のイメージが強いかもしれませんが、**実は冬でも脱水は起こります。**

冬は空気が乾燥しています。乾燥した状態では皮膚や粘膜から自覚がないまま水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。また、汗をかいている実感がないため、夏場に比べて飲み物の摂取が減りがちです。

脱水を予防するために、喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給を心掛けて下さい。（例**えば、起床時、毎食後、十時、三時、お風呂に入る前、就寝前にコップ一杯の水を飲むと1日に1500ml近くを飲むことができます。**）

食事にも水分が含まれているので、食事をしっかりと取って、その他に水分を積極的に取りましょう。

編集後記

汗をかかなくても、水分を取る意識は大事ですね。（管理栄養士 佐藤）

