

健康瓦版

発行元：横浜市富岡東地域ケアプラザ
発行責任者：所長 岩藤桂
2022年12月号（11月23日発行）
執筆：地域包括支援センター看護師 村上

地域包括支援センター 看護師より

※地域包括支援センターとは、福祉・保健に関する総合的な相談窓口です。



瓦版担当の看護師村上です。本格的に寒くなり、朝は布団から出るのがつらい季節です。一年で最も昼が短く、夜が長い“冬至”は、今年は22日だそうです。私はすっかり行事とは無縁の生活となっていますが、皆さまは、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますか？今月は、冬にちなんだ栄養をテーマに薬樹薬局 児玉栄養士さんにコメントを頂きました。



～寒さに負けない体づくりを 冬至の食材～

今年もあと少しになりました。これから寒さがより一層厳しくなるため、体調管理には気をつけたいですね。今回は寒さに負けない体づくりのための「冬至の食べ物」をご紹介します。

●冬至に食べる「冬の七草(ななくさ)」

冬至の食べ物として、まず“かぼちゃ”を挙げる方が多いのではないのでしょうか。

冬至には、「ん」のつく食べ物は運気が上がり縁起が良いものとして食べられ、特にその中でも「ん」が2回つく食べ物はたくさんの運を呼び込めるとし、「冬の七草」と呼ばれています。※諸説あります なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん（うどん）

冬至の食べ物として親しまれているかぼちゃには、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変化し、肌や粘膜を保護し、感染症への抵抗力をつけてくれるためこの時期におすすめです。β-カロテンは①油と一緒に取ること②加熱することにより吸収率が上がるので、炒め料理などがおすすめです。また、にんじん、れんこん等の野菜には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は、便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下等が期待できます。食物繊維は私たち現代人に不足しがちな栄養素なので、積極的に取りましょう。

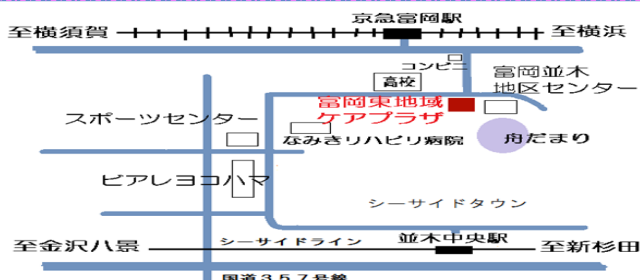
●ゆず湯に入り身体を温めましょう

冬至といえばゆず湯。ゆずの果汁や果皮はビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素で肌の老化防止が期待できます。ゆずのビタミンC含有量は果汁と比べると皮の方が4倍多く含まれているので、まるごと浴槽に入れることがおすすめです。その他にも、抗酸化作用があり血行促進が期待できるため、冷え性の方に効果的です。冬至の日にはゆず湯に入って疲れを癒し、身体を芯から温めて風邪予防をしましょう。



冬至が過ぎると日が長くなっていきますが、寒さはまだまだ続きます。今回ご紹介した食材で元気に新年を迎えましょう。

横浜市富岡東地域ケアプラザ ご案内



住所・電話

金沢区富岡東4-13-3 045-776-2030

ホームページ

<https://wakatake.net/category/facility/careтомиオカ/>

開館時間

月曜～土曜 午前9時～午後9時
（貸館がない場合は午後6時閉館）
日曜・祝日 午前9時～午後5時