



栄養科だより



12月号

発行人：いずみホームケアクリニック 栄養科



なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？



冬至は一年で一番昼が短く夜が長くなります。今年は12月21日です。冬至を過ぎれば太陽がよみがえり、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を摂り、力を付ける習慣があります。冬至には栄養のあるものに加え、「ん」がつくものを食べると運がつくといわれ、別名「なんきん」と呼ばれる「南瓜」が食べられてきました。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。昔の人はかぼちゃを食べて病気の回復を図り、予防を心掛けていたようです。

「ん」のつく食べ物



冬至に柚子湯に入るのはなぜ？



古くから冬至に柚子湯に入ると一年中風邪をひかないという言い伝えがあります。

年末年始の食べすぎには要注意

年末年始は、クリスマスにお正月とイベントごとが続き、長いお休みの間には美味しいものを食べ過ぎてしまいませんか。もしも食べ過ぎてしまった時の対処法をご紹介します。

◎ 消化の良いものを食べる

沢山食べると、その分消化に時間がかかります。翌日はできるだけ消化の良いものを選んで食べましょう。(例)雑炊、うどん、野菜しゃぶしゃぶ、湯豆腐、スープ、スムージー

◎ ストレッチや散歩で体を動かす

消化を促すには、軽い運動がおすすめです。体を動かしてカロリーを消費しましょう。



管理栄養士による訪問栄養を行っております。

当院では管理栄養士が常駐しております。

お食事でご気になることや悩んでいることがありましたら、主治医・ケアマネジャーへご相談ください。

<お問い合わせ先> 080-7108-2841(栄養科直通)