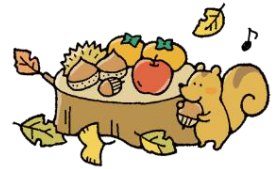




からだを温めてかぜ予防、冬に備えよう！



11月7日は二十四節季の「立冬」、22日は「小雪」です。立冬とは冬の始まりのことで、「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と合わせて四立しりゅうと言い、それぞれの季節の節目を表しています。

また、立冬はこの日だけではなく、小雪までの期間を指すことばでもあります。

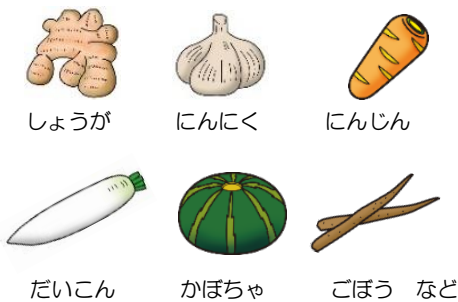
小雪は立冬から数えて15日目を指し、この時期は北国で雪が降り始めるものの積雪まではいかないことから、小雪と言われたそうです。

中国のことわざ「立冬補冬、嘴補空（リードンプuddin、ブーズエインコン）」というものがあります。立冬はその時期に収穫されたものを食べて栄養を補給しよう！という意味のようです。立冬を冬の始まりと考えると、中国から来た二十四節季とは1ヵ月近いずれがありピンときませんが、寒い冬を乗り切るための冬支度の時期ととらえるとよいかもしれません。

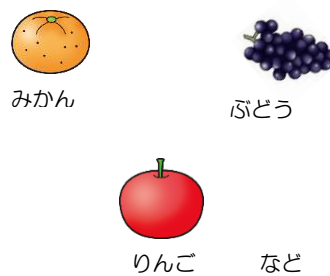
からだを温める食材は・・・

かぜや感染症のウイルスを防ぐには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分とったバランスの良い食事であらだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。

《野菜》



《果物》



《発酵食品》



体を温めてくれる食品は、にんじんやごぼう、しょうがなど、土の中にできる野菜＝根菜類、冬が旬のものが多いのが特徴です。

根菜類はなぜ体を温めてくれるのでしょうか？それは水分が少なく、ビタミンCやE、鉄をはじめとするミネラルを多く含むものが多いからだと考えられています。

ビタミンEは血行促進作用、ミネラルはタンパク質を体内で活用するためには必要な栄養素で、タンパク質は血液や筋肉を作るもととなり、体温を維持するために必要不可欠です。また、根菜はスープや煮物など温かい料理で食べることがほとんどであることも、体を温めることに繋がっていると考えられています。