

『冬至について』



朝晩だんだん寒くなってきましたが、体調を崩されていませんか？
今回は、「冬至」についてお話しします。

令和2年
12月号②

冬至とは

1年で最も夜の長さが長くなる日を「冬至」と言います。
今年は、12月21日月曜日です！



ゆず湯に入る訳

寿命が長く病気にも強い木にならって、ゆず風呂に入ることで無病息災を祈る風習になったと言われています。

かぼちゃを食べる訳

かぼちゃを食べるのは、脳卒中や風邪をひかないように、また金運を祈願するという意味があるそうです。



かぼちゃの効能

かぼちゃは栄養成分を豊富に含んだ緑黄色野菜です。
かぼちゃには、老化予防、体力回復、冷え症、貧血、風邪の予防などの効能があります。

かぼちゃの栄養価

β-カロチン(ビタミンA)が豊富であり、他にはカルシウム、鉄などバランス良く栄養を含んだすぐれた野菜です。

免疫力
アップ！！

β-カロチン(ビタミンA)について

- ① 粘膜などの細胞を強化し、免疫力を高める働きがあります。免疫力が上がると抗ガン作用も高まります。
- ② 身体を酸化から守る抗酸化作用があります。体内の酸化は、ガンや老化などの様々な原因となります。
- ③ 皮膚を健康維持する働きがあり、皮膚の新陳代謝を高める作用もあるため、ビタミンAは乾燥肌やにきび肌の予防になります。

地方によっては冬至の日にみかんなどの「ん」のつく食べ物を7種類食べると...

☆☆☆ 「運」を呼び込み幸せになると言われているそうです ☆☆☆

んのかき食べ物 : 南瓜、人参、大根、れんこん、銀杏、きんかん、かんとん、うどん など



寒い冬を乗り切るには、風邪などで体調を崩さぬよう、滋養のあるものをバランスよく摂り、免疫力を高めるよう心がけていきましょう！！

